



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

*Po raz trzynasty w historii naszego
wydawnictwa życzymy wszystkim Czytelnikom
wszelkiej pomyślności na te Święta
Bożego Narodzenia i cały Nowy Rok 2019.*

Redakcja, Wolontariusze, Zarząd
i współpracownicy KSON

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY GRUDZIEŃ-STYCZEŃ 6/101/2018-2019



CUDOWNE ANDRZEJKI str. 20-21



www.dtsklep.pl

Obsługujemy:

Apteki, Sklepy medyczne, Prywatne gabinety lekarskie, Kliniki,
Domy Pomocy Społecznej, Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze,
Hospicja, Klientów Indywidualnych

- ✓ Pieluchomajtki i wkładki
- ✓ Materiały opatrunkowe
- ✓ Sprzęt rehabilitacyjny
- ✓ Sprzęt ortopedyczny

NFZ
obsługujemy
wnioski
refundacyjne

PARTNER
TZMO SA



DT Dolny Śląsk Sp. z o.o., 55-080 Sośnica 5A k/ Kąty Wrocławskich

tel. 71 316 74 81

POZA KOLEJNOŚCIĄ

Wielu Czytelników zwraca się do nas z pytaniami, komu przysługuje prawo do opieki zdrowotnej poza kolejnością. Po ostatnich nowelizacjach prawa, grono to poszerzyło się. Niżej podajemy listę uprawnionych, na podstawie artykułu przygotowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Uprawnienia do opieki zdrowotnej poza kolejnością posiadają:

- Zasłużeni Honorowi Dawcy Krwi i Zasłużeni Dawcy Przeszczepu
- inwalidzi wojenni i wojskowi oraz kombataneci
- uprawnieni żołnierze i pracownicy oraz weterani poszkodowani – w zakresie leczenia urazów i chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa
- kobiety w ciąży (od 01.01.2017)
- świadczeniobiorcy do 18 r.ż., u których stwierdzono ciężkie i nieodwracalne upośledzenie albo nieuleczalną chorobę zagrażającą życiu, które powstały w prenatalnym okresie rozwoju dziecka lub w czasie porodu (od 01.01.2017)
- działacze opozycji antykomunistycznej i osoby represjonowane z powodów politycznych (od 31.08.2017)
- osoby posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności (od 01.07.2018)
- osoby deportowane do pracy przymusowej oraz osadzone w obozach pracy przez III Rzeszę i Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich (od 30.10.2018)

Korzystanie poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej w szpitalach oraz ze świadczeń specjalistycznych w ambulatoryjnej opiece zdrowotnej oznacza, że:

- świadczeniodawca udziela tych świadczeń poza kolejnością przyjąć, wynikającą z prowadzonej przez niego listy oczekujących
- świadczeniodawca udziela tych świadczeń w dniu zgłoszenia
- w przypadku gdy udzielenie świadczenia nie jest możliwe w dniu zgłoszenia, świadczeniodawca wyznacza inny termin poza kolejnością przyjąć wynikającą z prowadzonej przez niego listy oczekujących
- świadczenie z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej nie może być udzielone w terminie późniejszym niż w ciągu 7 dni roboczych od dnia zgłoszenia

Osoby uprawnione korzystają ze świadczeń opieki zdrowotnej po okazaniu właściwego dokumentu potwierdzającego uprawnienia.

Pierwszeństwo nie ogranicza się wyłącznie do tzw. pierwszych wizyt – obejmuje ono cały proces leczenia pacjenta. Osoby wpisane na krajowe listy osób oczekujących na przeszczepie-

nie komórek, tkanek i narządów, zgodnie z przepisami o pobieraniu i przeszczepianiu komórek, tkanek i narządów (art. 24) korzystają poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej w zakresie przeszczepów.

Dawcy Przeszczepu mają prawo do korzystania poza kolejnością z ambulatoryjnej opieki zdrowotnej.

Prawo do korzystania poza kolejnością z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach posiadają:

- Zasłużeni Honorowi Dawcy Krwi i Zasłużeni Dawcy Przeszczepu
- inwalidzi wojenni i wojskowi oraz kombataneci
- kobiety w ciąży (od 1.01.2017)
- świadczeniobiorcy do 18 r.ż., u których stwierdzono ciężkie i nieodwracalne upośledzenie albo nieuleczalną chorobę zagrażającą życiu, które powstały w prenatalnym okresie rozwoju dziecka lub w czasie porodu (od 1.01.2017)
- działacze opozycji antykomunistycznej i osoby represjonowane z powodów politycznych (od 31.08.2017)
- osoby posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności (od 01.07.2018)
- osoby deportowane do pracy przymusowej oraz osadzone w obozach pracy przez III Rzeszę i Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich (od 30.10.2018)

źródło: Biuro Prasowe ZOW NFZ

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Robert Zapora. **Sekretarz redakcji:** Bożena Bryl-Chrząszcz. **Zastępca Redaktora Naczelnego:** Anna Daskalakis

Koordynator projektu: Ludmiła Wiśniewska. **Redakcja:** Andrzej Grzelak, Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Monika Żak, Przemysław Kaczałko,

Jerzy Ogonowski, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54, e-mail: biuro@kson.pl

Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. **Druk:** Laser-Graf Wojciech Włostowski, 09-400 Płock, Kostrogaj 1. Nakład 8000 egz.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega prawo do skracania i redakcyjnego opracowania materiałów przyjętych do druku.

Człowiek bez barier 2018 – rozstrzygnięcie konkursu

Na Zamku Królewskim w Warszawie w Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych ogłoszono Laureatów 16. edycji Konkursu Człowiek bez barier 2018.

Jury przyznało pośmiertnie Nagrodę Specjalną Piotrowi Pawłowskiemu, twórcy Konkursu. Został on także uhonorowany Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Zwycięzcą tegorocznej edycji konkursu został Przemysław Sobieszczyk – Prezes Stowarzyszenia Dobra Polska Kruchy Dotyk, które wspiera dzieci i dorosłych, dotkniętych rzadkim schorzeniem genetycznym skóry Epidermolysis Bullosa (EB).

Przyznano także cztery równorzędne wyróżnienia. Otrzymali je: Andrzej Łukasik – prezes Klubu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w Janowie Lubelskim, aktywny rowerzysta, podróżuje po Polsce

i Europie rowerem własnej konstrukcji;

23-latek Andrzej Beściak z Rzeszowa, organizator akcji charytatywnych „The Best Trip – w drodze po pomoc”; Irena Sikora-Mysiek – pielęgniarka z głębokim niedosłuchem, aktywnie działająca w wielu organizacjach pozarządowych, organizująca pomoc wielu osobom; Krzysztof Stern – organizator wielu przedsięwzięć m.in. obozów sportowych Iron Camp – dla dzieci z niepełnosprawnościami. Wręczono także Nagrodę Publiczności. Otrzymał ją wspomniany wyżej Andrzej Łukasik. Osobowością Internetową została Agata Rocznik – modelka, medalistka zawodów pływackich, która choruje na rdzeniowy zanik mięśni (SMA).



Fot. PFRON

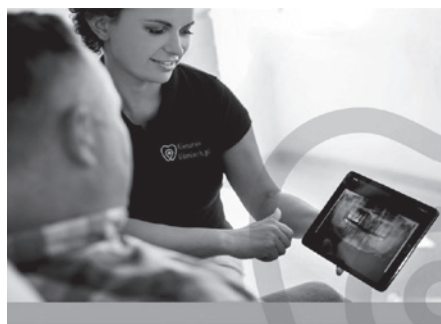
Zaproszeni goście otrzymali niezwykle cenną pamiątkę – wydanie „Lista Mocy. Edycja specjalna. 100 wyjątkowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością, działających w latach 1918-2018”.

W uroczystości wzięła udział Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda, która objęła konkurs patronatem honorowym. Konkurs Człowiek bez barier jest dofinansowany ze środków PFRON.

R. Z.

źródło: PFRON

REKLAMA



Zakres leczenia

Osoby niepełnosprawne korzystające z leczenia w Czechach, w ramach programu „Kierunek Uśmiech”, mogą liczyć na kompleksową i profesjonalną pomoc stomatologiczną. Leczenie stomatologiczne jest konieczne dla utrzymania zdrowia jamy ustnej oraz zachowania prawidłowych funkcji żucia. Skutki nieleczonej próchnicy i chorób przyzębia to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim negatywny wpływ na cały organizm pacjenta już i tak obciążonego innymi schorzeniami.

Zakres leczenia dostępnego dla osób niepełnosprawnych w Czechach, odpowiada polskiemu koszykowi świadczeń gwarantowanych, który został ustalony przez Ministerstwo Zdrowia. Składa się na niego dziś ponad 100 różnych świadczeń ogólnostomatologicznych, chirurgicznych i periodontologicznych.

Mając na uwadze niepełnosprawność pacjenta, a także stan jego zdrowia, w tym choroby przewlekłe, zabiegi w większości przypadków wykonywane są w znieczuleniu ogólnym (w narkozie).



0 naszej placówce

Posiadamy dwa tego typu ośrodki stomatologiczne w Czechach, które zostały w pełni przystosowane do leczenia osób niepełnosprawnych z Polski.

- Zespół specjalistów: dentyści, anestezjodzy, pielęgniarki, asystentki
- Leczenie w narkozie (znieczulenie ogólne)
- Zespół polskich i czeskich lekarzy
- Kompletnie niezbędne wyposażenie
- Leczenie według koszyka świadczeń
- Gabinet dostosowany do potrzeb os. Niepełnosprawnych
- Przestronna poczekalnia
- Poczekalnia indywidualna dla wymagających Pacjentów
- Łatwy dojazd bez winiety
- Leczenie dla grup

Proste zasady i minimum formalności.

tel. +48 514 699 779
leczenie@kierunekusmiech.pl

tel. +48 533 734 343
fundacja@kierunekusmiech.pl
fb.com/kierunekusmiech



Stomatologia dla osób niepełnosprawnych



REFUNDACJA NFZ

Rozśpiewani seniorzy

W sali widowiskowej Jeleniogórskiego Centrum Kultury odbył się kolejny koncert pod hasłem „Rozśpiewana Jelenia Góra”. Na scenie zaprezentowali się seniorzy, znani z różnych lokalnych formacji muzycznych i kabaretowych. Program muzyczno-kabaretowy „Rozśpiewana Jelenia Góra” odbywa się od ponad dwóch lat i była to już jego ósma odsłona.

W naszym mieście jest dużo osób, które mogą występować w moim programie – podkreśliła Danuta Jaśkiewicz, reżyserka i prowadząca imprezę w Jeleniogórskim Centrum Kultury.

– Chcę, żeby to nie był tylko występ muzyczny, ale swojego rodzaju spektakl z elementami kabaretu – dodała inicjatorka wydarzenia.

Na scenie swoje talenty prezentowali: Henryka Amborska





– wokal, Bogusia Bratasz – monolog, Bożena Cesarz – wokal, Marta Kornas – wokal, Władysław Kołtowski – wokal, trąbka, Urszula Musielak – monolog, Hanna Panasiuk – wokal, Anna Stebelska – taniec, Adam Wolak



– wokal, Izabela Zieleniewicz – wokal.
– Tworzymy jedną, wielką rodzinę seniorów – amatorów, którzy pracują, śpiewają, tańczą z wielką pasją. Kochamy to – wyznała Elżbieta Markowska,

kierowniczka zespołu wokalnego Agat.

Następny program zostanie zaprezentowany najprawdopodobniej w kwietniu 2019 roku.

Przemek Kaczałko

Szlachetny kiermasz

Społeczność Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Jeleniej Górze włączyła się do akcji „Szlachetna Paczka”. Nauczyciele i uczniowie zorganizowali kiermasz świąteczny, na którym można było kupić wiele ciekawych rzeczy. Dochód przeznaczono na spełnienie marzenia jednego z uczniów.

Społeczność szkolna postanowiła przyłączyć się do akcji Szlachetna Paczka. W jej bazie rodzin potrzebujących wspar-

cia, znalazł się uczeń ich placówki.

– Nasz uczeń cierpi na Zespół Downa i ma sprzężenie ruchowe. Nigdy jeszcze nie był na turnusie rehabilitacyjnym i chcemy w ramach Szlachetnej Paczki zrobić mu taki prezent, aby pierwszy raz w życiu wyjechał na taki turnus – powiedziała Urszula Szczepaniak, nauczycielka z SOSW.

Na kiermaszu można było zaopatrzyć się w wiele przydatnych rzeczy, w tym rękodzieła uczniów i nauczycieli SOSW.

– Przez dwa miesiące tworzyliśmy różne rzeczy – ich poziom artystyczny jest naprawdę wysoki, a ceny bardzo przystępne. Zrobiliśmy ozdoby w różnych technikach: dziewiarskich (szyte serduszka, renifery), choinki, pierniki zdobione przez nauczycieli, świeczniki. Był też jarmark różności – nauczyciele i uczniowie zrobili przegląd szafy i przynieśli zabawki, ubrania, bajki – dodała U. Szczepaniak.

Przemek Kaczałko



Uroczysty jubileusz 70-lecia

Koło terenowe w Jeleniej Górze to pierwszy z oddziałów Polskiego Związku Głuchych na Dolnym Śląsku. Z okazji 70-lecia istnienia członkowie, podopieczni i przyjaciele organizacji spotkali się na uroczystości w Hotelu Caspar w Jeleniej Górze-Cieplicach.

Jeleniogórskie koło PZG zrzesza około 300 osób – członków i podopiecznych, z czego czynnych członków jest około 180. Jak podkreślali uczestnicy spotkania, to właśnie w Jeleniej Górze powstało pierwsze koło na Dolnym Śląsku i było to 70 lat temu.

– Zajmujemy się rehabilitacją osób głuchych – społeczną i zawodową. Prowadzimy zajęcia i projekty – mówiła Alina Borkowska, pracownik koła terenowego PZG w Jeleniej Górze.

Jak zaznaczono, mimo wprowadzenia ustawy o języku migowym wciąż jest to ogromna bariera w kontaktach – np. w urzędach.

– Osoba głucha musi czekać 2-3 dni na tłumacza w urzędzie, a jest taką samą osobą jak wszyscy inni i chciałaby od razu załatwić swoją sprawę – podkreśliła A. Borkowska.

Jeszcze większy problem jest przy codziennych czynnościach, jak zakupy czy korzystanie z różnego rodzaju usług.

– W dalszym ciągu jest bariera – ludzie słyszący boją się. Zakłady boją się zatrudniać osoby głuche, ale uważam, że to duża krzywda dla tych osób, bo są świetnymi pracownikami. Mamy zakłady w Jeleniej Górze,



które nie bały się zatrudnić – jeśli się chce, to można – dodała przedstawicielka związku.

W trakcie spotkania wręczono upominki dla przyjaciół związku, w podziękowaniu za współpracę. Zaprezentowano również publi-

kację Krzysztofa Siniarskiego pt. „Historia i kultura głuchych we Wrocławiu”. Ponadto był czas na rozmowy i integrację środowiska oraz wspomnienia z działalności PZG.

Przemek Kaczałko

Hospicjum – ostatni, prawdziwy dom

Zazwyczaj słowo „hospicjum” nie kojarzy się pozytywnie, bo jest to miejsce, w którym swoje ostatnie chwile spędzają chorzy terminalnie. Aby przekonać się jak jest tu naprawdę, najlepiej odwiedzić placówkę podczas specjalnie zorganizowanych Dni Otwartych.

Inicjatorom Dni Otwartych w Hospicjum w Kołobrzegu zależy, aby ludzie nie bali się tego miejsca, a często potrzebujący pomocy oraz ich rodziny wcześniej obawiali się nawet słowa „hospicjum”. Było to powodem, dla którego personel placówki postanowił wyjść z propozycją Dni Otwartych Hospicjum. Chorzy, ich rodziny, przyjaciele oraz lekarze i pracownicy socjalni kierujący pacjentów do hospicjum mogą w tym czasie zwiedzić placówkę, porozmawiać z pracownikami. Dowiedzieć się też jakie formalności należy spełnić, aby pacjent mógł zostać tu przyjęty. Po raz pierwszy Dzień Otwarty Hospicjum zorganizowano w środę 17 października. Placówkę tego dnia odwiedziło kilkanaście osób, w większości wcześniej zachęconych przez leka-

rzy, sprawujących opiekę medyczną nad terminalnie chorymi członkami ich rodzin. Na miejscu mogli się oni przekonać, że wbrew przyjętym stereotypom, to miejsce wcale nie wygląda jak ponura szpitalna izolatka, a raczej – jak prawdziwy dom. Ponieważ tego dnia było wyjątkowo ciepło i słonecznie, pacjenci, którym stan zdrowia na to pozwalał mogli z pomocą wolontariuszy, na wózkach inwalidzkich skorzystać ze spaceru na świeżym powietrzu. Zapytaliśmy Kasię Sobolewską (na zdj.), jedną z najdłużej pracujących w kołobrzesckim hospicjum wolontariuszek, czym konkretnie się zajmuje.

– Początkowo było to towarzyszenie chorym na spacerach,



wspólne rozmowy, czytanie prasy, praca na recepcji. Obecnie, po ukończeniu kursów medycznych, asystuję przy niektórych zabiegach medycznych. Pomagając innym, robię to z potrzeby serca. Ktoś z mojej rodziny także zmarł na chorobę nowotworową, więc pomagając czuję się spełniona – mówi nam.

Wolontariusze nadal są potrzebni. Alina Hajdamowicz, koordynator wolontariatu Hospicjum Stacjonarnego zaprasza wszystkich zainteresowanych tą formą pomocy. Hospicjum mieści się przy ul. Radomskiej 10 „a”.

Jolanta Wiatr

Mikołaj w WTZ

Pierwszego grudnia Warsztat Terapii Zajęciowej we współpracy ze średzkim basenem zorganizował spotkanie z Mikołajem oraz różne inne atrakcje, m.in.: malowanie twarzy, zdobienie bombek różnymi technikami plastycznymi. Były też różnego rodzaju konkurencje sportowe oraz konkursy.

Do tego wydarzenia uczestnicy przy wsparciu terapeutów przygotowywali się już od kilku tygodni. Przygotowywali różne dekoracje świąteczne np. komi-

nek oraz styropianowe bombki, itd. Wymagało to od nich wiele trudu i zaangażowania jak również kreatywności. Wszyscy byli bardzo chętni do pomocy,

ponieważ chcieliby, aby wszystko, co przygotowali, spodobało się dzieciom, które brały udział w tych zajęciach.

Dodatkową atrakcją było przybycie z dalekiej Laponii świętego Mikołaja wraz z jego pracownikami elfami. Z tej dalekiej krainy nasz bohater przywiózł wiele wspaniałych prezentów, nad którymi niesamowicie i pełne zapału skrzaty pracowały cały rok. Mikołaj wręczy wszystkie dary tylko grzecznym dzieciom. *Anna*

Inwalido! Zgadnij, gdzie jest winda?

Jeśli poruszasz się na wózku, to podczas remontu dworca w Kołobrzegu drugi peron może okazać się dla ciebie niedostępny. – Jeśli ktoś rzadko podróżuje koleją lub przyjechał tu po raz pierwszy może mieć problem – mówi kołobrzeżanka, matka dorosłego, niepełnosprawnego mężczyzny.

Kołobrzeżanka razem z niepełnosprawnym synem na wózku postanowiła wybrać się w podróż pociągiem Intercity. Zgodnie z przepisami, drogą mailową, z dwudniowym wyprzedzeniem poinformowała centralę przewoźnika o tym, że ze względu na remont dworca w Kołobrzegu potrzebna będzie jej pomoc w dostaniu się do pociągu, na drugim peronie.

Tymczasowe przejście przez tory, w pobliżu toalet, które kierownictwo kołobrzezkiego dworca udostępniało pasażerom ze względu na remont pierwszego peronu, zamknięto. W pobliżu jest tam co prawda winda, ale od dłuższego czasu nieczynna z powodu awarii. Widząc niezbyt dobrze widoczny i nieczytelny napis informujący o tym, że winda nie działa (na zdj.) – i to na godzinę przed wyjazdem – kobieta wpadła w panikę. Oceniała, że nie zdąży przed odjazdem pociągu jeśli szybko nie znajdzie kilku mężczyzn, którzy pomogą jej przenieść przez tory syna na wózku inwalidzkim. W ostatniej chwili dowiedziała się od innych podróżnych, że może skorzystać z drugiej windy przy kładce, oddalonej o kilkadziesiąt metrów, która była już czynna. Potem wszystko już po-



szło sprawnie. Poinformowana o specjalnym pasażerze obsługa pociągu pomogła mu dostać się do pojazdu.

– Ze względu na niepełnosprawność syna muszę wcześniej drobiazgowo planować każdy wyjazd. Mam żal do centrali Intercity, że potwierdzając przyjęcie mojej prośby o pomoc w wejściu do pociągu nie poinformowano mnie, że będę miała problem, by dostać się na drugi peron. Co prawda na pierwszym peronie jest winda, przystosowana do

przewożenia osób na wózkach, ale nieczynna. Kiedy ją naprawią? Należy też lepiej poinformować o możliwości dostania się na drugi peron z pomocą windy na kładce. Chociaż jestem miejscowa przekonałam się na własnej skórze, że to wiedza dla wtajemniczonych. A to ważne, zwłaszcza dla niepełnosprawnych kuracjuszy, nie znających miejscowych realiów – mówi kobieta.

Jak się dowiedzieliśmy, winda na dworcu, którą wskazała matka niepełnosprawnego mężczyzny jest nieczynna z powodów technicznych.

– Cały czas prowadzone są prace, w celu ustalenia przyczyn częstych awarii. Na pewno zostanie uruchomiona tak szybko, jak to możliwe – zapewnili pracownicy dworca.

Mieliśmy też sygnały od innych Czytelników, podróżujących z osobami niepełnosprawnymi, którzy wskazywali, że pracownicy dworca nie zawsze chcą pomagać we wnoszeniu inwalidów na wózkach do pociągu.



Cały czas prowadzone są prace, w celu ustalenia przyczyn częstych awarii windy na pierwszym peronie w Kołobrzegu.

– Jest to zadanie załóg konduktorskich, a nie pracowników dworca. To nasza dobra wola, a obowiązkiem jest udzielenie informacji i asysta. Większość pociągów ma już składane platformy, więc nie ma problemu. Tylko jedna firma przewoźowa ma niedostosowaną do wysokości peronu platformę i obsługa pociągu musi sobie radzić ręcznie. Nigdy nie odmawiamy



pomocy niepełnosprawnym, choć robimy to nieodpłatnie. Od początku roku przypominam sobie kilka wyjątków, można je policzyć na palcach jednej ręki. Na przykład kiedy roszczeniowy opiekun osoby niepełnosprawnej domagał się abyśmy zajęli się dodatkowo jego osobistymi, licznymi bagażami – podkreślił pracownik dworca.

Jolanta Wiatr

Jeśli potrzebujesz pomocy w poruszaniu się po dworcu, w przesiadkach, we wsiadaniu i wysiadaniu z pociągu to udzieli ci jej nieodpłatnie personel dworca lub pociągu. O potrzebie udzielenia takiej pomocy należy informować 48 godzin przed rozpoczęciem podróży. Można się w tej sprawie kontaktować całodobowo z Infolinią PKP Intercity, tel. 703 200 200 (opłata za min – 1,29 zł brutto).

Pomoc w poruszaniu się po dworcach niepełnosprawnym ruchowo oferuje też spółka PKP SA. Pomoc dotyczy dworców m.in.: Gdańsk Główny, Gdynia Główna, Kołobrzeg, Koszalin, Poznań Główny, Szczecin Główny, Świnoujście, Warszawa. Jest też zastrzeżenie: w przypadku remontu dworca związanego z koniecznością zamknięcia, całego lub jego części, świadczenie usługi może być zawieszone.

Małe dzieci – wielkie serca

Po raz siódmy Szkoła Podstawowa nr 15 w Sobieszowie przyłączyła się do akcji Szlachetnej Paczki. Tym razem zbiórka prowadzona była dla młodego małżeństwa z chorym ośmiomiesięcznym dzieckiem.

Już od pierwszego dnia ogłoszenia zbiórki, spływały dary. Finałnie udało się zebrać wszystko, co było potrzebne: żywność, artykuły chemiczne, pampersy, chusteczki mokre, słoiczki z owocami dla dzieci, płyny do kąpieli, zabawki, odzież i dodatkowo świąteczne upominki. Zapakowano to w 26 paczkach – prezentach i zawieziono do potrzebującej rodziny.

– Od siedmiu lat, przez dwa pierwsze tygodnie grudnia w naszej szkole nastaje magiczny czas, podczas którego łączymy się razem i zostajemy Darczyń-

cami dla potrzebującej nas rodziny – mówi Justyna Kalisz, koordynatorka i propagatorka akcji Szlachetnej Paczki. – Dzięki wspólnym chęciom, dobrym sercom i empatii sprawiamy, że wybrana rodzina spędza w spokoju, harmonii i radości święta Bożego Narodzenia. Dziękuję bardzo

uczniom, rodzicom, nauczycielom, pracownikom naszej szkoły oraz wszystkim zaangażowanym, za pomoc w zorganizowaniu akcji i zbieraniu potrzebnych rzeczy dla rodziny i chorego maluszka – dodaje Justyna Kalisz.

Angelika Grzywacz-Dudek

Fot. AP





Aikido to sport, który łączy

Od października bieżącego roku Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych realizuje projekt transgraniczny „AIKIDO”. – Jego celem jest pogłębianie wymiany międzykulturowej w polsko-niemieckim regionie przygranicznym – mówi Waldemar Wiśniewski, wiceprezes KSON.

W czasie spotkań podejmowane są wspólne działania, mające na celu integrację pomiędzy osobami z niepełnosprawnościami, jak i tymi zupełnie zdrowymi. Zajęcia odbywają się cyklicznie w poniedziałki, naprzemiennie w Görlitz i Zgorzelcu. Podczas treningów uczestnicy wykonują ćwiczenia, starając

się, aby partnerowi nie wyrządzić krzywdy. Trenerzy zwracają szczególną uwagę na motorykę i ograniczenia beneficjentów projektu, zapewniając im bezpieczeństwo podczas treningów.

Aikido opiera się na głębszym zrozumieniu szacunku wobec swojego ciała i partnera, umiejętności opanowywania

agresji i strachu, samoobrony oraz panowania nad emocjami. Istotą Aikido jest nauka pokonywania własnych barier i ograniczeń. Jeżeli ćwiczenia wykonywane są poprawnie, nie ma znaczenia wzrost i siła przeciwnika, każdy może osiągnąć wysoki poziom niezależnie od płci, wieku i własnego potencjału.

W niedzielę 25 listopada grupa uczestników ze strony polskiej i niemieckiej, w porozumieniu z Karkonoskim Stowarzyszeniem Aikido, spotkała się na wspólnym treningu w Jeleniej Górze. – Spotkanie rozpoczęliśmy wycieczką z przewodnikiem po mieście – mówi Agnieszka Nowak z KSON. Głównym punktem programu dnia był jednak wspólny trening z udziałem zawodników z jeleniogórskiego stowarzyszenia AIKIDO. Ponad 30 uczestników tego projektu pod czujnym okiem trenerów mogło wymienić się doświadczeniami i technikami sztuk walki, które poznali już podczas wyjazdowych zajęć.



– Była to świetna okazja do konfrontacji nabytych umiejętności z praktyką doświadczonych zawodników. Okazało się, że najważniejsze są niuanse i konsekwentny trening – mówi Remigiusz Stefaniak, uczestnik projektu. – Udział w tym projekcie jest dla mnie, osoby słabowidzącej, dowodem na to, że można opanować paraliżujący strach i pod okiem trenerów kierować swoimi emocjami. Sposób pro-

wadzenia zajęć utwierdził mnie w przekonaniu, że w sportach walki mogą brać również osoby z niepełnosprawnościami. Uczestnikami projektu są osoby z zespołem Downa, chorobami narządów ruchu i wzroku.

Jest to pierwszy transgraniczny projekt, który Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych realizuje wspólnie z organizacją pozarządową z Rottenburga w Saksonii. Jego najważniejszym

elementem jest współpraca w zakresie kultury, dziedzictwa narodowego obu krajów, poznania sąsiadów, a AIKIDO jest doskonałą okazją do tego typu wymiany dobrych praktyk. Jest to projekt pilotażowy finansowany ze środków UE, a jego efekty wykorzystane zostaną w kolejnych transgranicznych działaniach.

**Agnieszka Nowak
Wolontariuszka KSON**

Czy udzielać im wsparcia?

W okresie przedświątecznym pod marketami rośnie liczba żebrzących i oczekujących wsparcia od klientów. Chodzi o pomoc w zakupie jedzenia, zwykle niewielkie datki, na ogół nie przekraczające kwoty kilkudziesięciu groszy. Decyzja, czy powinno się jej udzielić zależy od nas.

Jeśli wygląd proszących o wsparcie, nie wskazuje na zaawansowany nałóg alkoholowy, przeważnie jest im udzielane. Zwykle rzadko kto odmawia wsparcia np. mężczyźnie w wieku ok. 35 lat, którego można spotkać pod marketami w Kołobrzegu. Wygląda na osobę niepełnosprawną intelektualnie, od kilkunastu dni prosi o datki klientów marketów. Ich serca na ogół miękną, zwłaszcza wtedy, gdy usłyszą opowieść o smutnych kolejach jego życia. Mężczyzna ten, który twierdzi, że jest bezdomny prosi zazwyczaj o kilkadziesiąt groszy na zakup jedzenia, rzadziej o pomoc w „naturze” np. o bułkę lub konserwę.

– Nie mam żadnej rodziny, nie przyznano mi renty, otrzymuję jedynie zasiłek pielęgnacyjny w wysokości niewiele ponad 100 złotych miesięcznie. Dobrze, że choć jest już późna jesień jest jeszcze stosunkowo ciepło, a niedawno dach nad głową zaoferował mi kolega. Na jedzenie mi jednak nie wystarcza, więc jestem zmuszony żebrać. Proszę poratować mnie chociaż złotówką, może być nawet mniej – prosi mężczyzna, mieszkaniec Kołobrzegu, który twierdzi, że opieka społeczna zna jego trudną sytuację, bo od lat jest ich podopiecznym.

Pomoc osobom bezdomnym, ubogim oraz tym, które ewidentnie sobie nie radzą już od wielu lat udzielana jest głównie w zimie. Są to miejsca noclegowe w schroniskach (w Kołobrzegu funkcjonują od 1 października) oraz tzw. ogrzewalnie z możliwością kąpieli, a bezdomni i ubodzy mogą liczyć na miejscu na gorące posiłki. Zapytaliśmy w kołobrzesckim Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, czy nie tylko jesienią i zimą, ale również latem w przypadku kry-

zysowych sytuacji, mieszkańcy miasta oraz osoby przyjezdne, które znalazły się w trudnym położeniu, mogą liczyć na wsparcie w postaci żywności lub odzieży. Jak się dowiedzieliśmy, sytuacja mężczyzny, którą przedstawiliśmy w MOPS, jest pracownikom socjalnym doskonale znana, a jego relacja w kilku punktach mija się z prawdą. Otóż mężczyzna ten pobiera rentę socjalną, otrzymuje różne okresowe zasiłki i wcale nie musi żebrać pod marketami o pieniądze na jedzenie. Zrobił sobie z tego po prostu sposób na życie. – *Pracuję u nas merytoryczni pracownicy, którzy udzielają pomoc dopasowując indywidualnie, w zależności od sytuacji podopiecznego. Są to np. posiłki wykupione w barze, suchy prowiant, odzież, dopłaty do leków. Żadnej osoby potrzebującej nie pozostawimy samej sobie. Wystarczy do nas przyjść, a konkretna pomoc dopasowana do sytuacji osoby potrzebującej na pewno zostanie jej udzielona – podkreślają w MOPS w Kołobrzegu.*

Jolanta Wiatr

Seniorzy i... linoryty



– Tradycje linorytnicze w Kotlinie Jeleniogórskiej mają długą historię. My staramy się nie tyle kontynuować, co propagować tę technikę wśród osób starszych, bo może ona przynieść wiele radości – dodała J. Peikert.

Grupa działająca w Muzeum Karkonoskim, pod kierunkiem Wiktora Staszaka z Działu Edukacji, działa od 2012 roku. podczas wystawy można oglądać prace wielu debutantów. Autorami prac są: Janina Peikert, Irena Sękowska, Ewa Pieńkoś, Zygmunt Moś, Józef Szczęśny, Elżbieta Leśniewska, Tadeusz Herman, Janina Gałuz, Antoni Gałuz i Anna Woźniak.

Przemek Kaczałko

W gościnnych progach „Galerii na Górze” Muzeum Karkonoskiego w Jeleniej Górze zaprezentowano prace seniorów z Uniwersytetu III Wieku. Jest to podsumowanie z ostatnich dwóch lat działalności sekcji graficznej, działającej przy jeleniogórskiej Karkonoskiej Państwowej Szkole Wyższej przy współpracy z muzeum.

Uzdolnieni seniorzy tym razem zaprezentowali prace wykonane w technice linorytu, czyli druku wykukłego.

– Pracownia linorytu działa już 6 lat. Takich sukcesów nie osiąga się z dnia na dzień. Jest to wytrwała praca i ta wystawa jest już trzecią wystawą w Muzeum Karkonoskim – powiedziała Janina Peikert, primator Uniwersytetu Trzeciego Wieku KPSW w Jeleniej Górze.



Kolejne jeleniogórzanki obronią się



W sali sportowej Uniwersytetu Ekonomicznego w Jeleniej Górze odbyło się zakończenie kolejnej edycji kursu samoobrony dla kobiet w każdym wieku, realizowanego w ramach programu prewencyjnego „Bezpieczna w swoim mieście”, którego organizatorem była policja jeleniogórska oraz Międzynarodowe Stowarzyszenie Policji – IPA Region Jelenia Góra.

Uczestniczki, które dotrwały do końca kursu otrzymały certyfikaty, potwierdzające jego ukończenie oraz odbłaśki w ramach ogólnopolskiej kampanii „Świeć przykładem”. Wręczył je zastępca kome-

Z uwagi na duże zainteresowanie kursem prawdopodobnie w przyszłym roku odbędzie się jego kolejna edycja.

danta miejskiego mł. insp. Bogumił Kotowski.

Zajęcia praktyczne odbywały się w sali sportowej Uniwersytetu Ekonomicznego w Jeleniej Górze. Już na pierwszych zajęciach uczestniczki ćwiczyły podstawowe techniki samoobrony. W ramach kursu odbyły się również zajęcia z psychologiem, z funkcjonariuszem ds. prewencji kryminalnej Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze oraz z ratownikiem medycznym.

Celem kursu jest przygotowanie mentalne i fizyczne uczestniczek do uniknięcia lub odparcia bezpośredniego ataku, poprzez nauczanie się prostych i niezawodnych technik obrony i walki wręcz. Prelekcje i ćwiczenia mają także na celu podniesienie świadomości prawnej w kwestii zapobiegania przemocy w rodzinie i w relacjach międzyludzkich.

(112)

Fot. KMP Jelenia Góra



ABSOLWENT

DORADZTWO + SZKOLENIA + STAŻ = PRACA
AKTYWIZACJA ZAWODOWA ABSOLWENTÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Projekt o zasięgu ogólnopolskim współfinansowany przez
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
realizowany przez
Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze



**Zapraszamy
do udziału:**

**Absolwentów
szkół wyższych**

**Studentów
ostatniego roku**



BEZPŁATNA INFOLINIA
800 700 025

Zapewniamy:

- ☒ dopasowane do profilu szkolenia,
kursy specjalistyczne i zawodowe
oraz możliwość zdobycia licencji
i uprawnień zawodowych
- ☒ warsztaty z zakładania własnej
działalności gospodarczej
- ☒ spotkania z pracodawcami
- ☒ wizyty studyjne w wybranych
firmach (job shadowing)
- ☒ warsztaty z autoprezentacji
- ☒ indywidualne wsparcie
trenera pracy
- ☒ płatne staże aktywizujące
- ☒ dodatki motywacyjne i
szkoleniowe

www.absolwent-kson.pl



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Karkonoski Sejmik
Osób Niepełnosprawnych
ul. Os. Robotnicze 47A
58-500 Jelenia Góra

Biuro Regionalne



Zobaczyć niewidzialne

13 listopada 2018 r. w Cieszynie już po raz trzeci odbyła się Ogólnopolska Tyflokonferencja z cyklu „Zobaczyć Niewidzialne”. Podczas konferencji, zarówno w ramach wystąpień prelegentów, jak i w dyskusjach, podejmowana była tematyka związana z niepełnosprawnością wzroku.

Konferencja, jak co roku, odbyła się w Centrum Konferencyjnym Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie (Uniwersytet Śląski w Katowicach) i zgromadziła specjalistów, badaczy, reprezentujących różne dziedziny nauki, praktyków, działaczy społecznych oraz osoby niewidome i słabowidzące z całej Polski. Organizatorami wydarzenia byli Stowarzyszenie Wsparcia Społecznego „Feniks”, Zakład Pedagogiki Specjalnej, Koło Naukowe Pedagogów i Polski Związek Niewidomych koło w Cieszynie.

W ramach trzech sesji obrad poruszane były tematy postaw społecznych wobec osób z niepełnosprawnością wzroku, sposobów edukacji i integracji, rozwiązań technicznych wspierających osoby niewidome i słabowidzące oraz zagadnienia związane z głuchosłepotą. Wśród wystąpień były również tematy dotyczące aspektów prawnych, aktywności zawodowej i poczucia jakości



życia, a także dostępności dzieł sztuki, audiodeskrypcji w przestrzeni muzealnej, tyfloturystyki, dostępności przestrzeni publicznej oraz transportu publicznego. W ramach konferencji odbył się również seans filmowy z audiodeskrypcją „Niebo bez gwiazd” w reżyserii Katarzyny Dąbkowskiej-Kułaczkowej oraz warsztaty terapii dźwiękiem. W III Ogólnopolskiej Tyflokonferencji wzięli udział przedstawiciele Uniwersytetu Śląskiego, Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, Uniwersytetu im. Adama

Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytetu Łódzkiego, Polskiego Związku Niewidomych, Klinicznego Szpitala Wojewódzkiego nr 2 im. Św. Jadwigi w Rzeszowie, Niewidzialnej Wystawy, Fundacji Transgresja, Tajemnicy Ciemności – Ważne Miejsce w Katowicach, firmy Brawo sp.j. oraz Towarzystwa Pomocy Całkowicie Niewidomym „Kret” z Włocławka.

Zagadnienia dotyczące niepełnosprawności wzroku, jej aspektów edukacyjnych, medycznych, społecznych, psychologicznych, prawnych i wielu innych są bardzo obszerne. Wciąż pojawiają się nowe doniesienia z badań i nowe pomysły działania na rzecz osób z dysfunkcją wzroku. W związku z tym organizatorzy już zapowiedzieli organizację IV edycji Tyflokonferencji, która odbędzie się w listopadzie 2019 roku.

Joanna Kapias

*Zdjęcia: Jerzy Pustelnik
i Katarzyna Rakus*



Dać ciepło, stworzyć klimat

O depresji i schizofrenii, leczeniu i rozpoznawaniu chorób psychicznych, znaczeniu farmakologii, pomocy rodzinom zmagającym się z chorymi, a także o powołaniu Centrum Zdrowia Psychicznego w Gorzowie Wielkopolskim, mówiono podczas konferencji „Drogą do siebie – o zdrowiu psychicznym człowieka”, zorganizowanej po raz drugi przez Lubuskie Stowarzyszenie Rodzin Zdrowie Psychiczne.

Konferencja odbyła się 24 listopada 2018 r. w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej. W spotkaniu uczestniczyli m.in. przedstawiciele organizacji pozarządowych, stowarzyszeń i instytucji zajmujących się zdrowiem psychicznym, rodziny chorych oraz podopieczni środowiskowych domów samopomocy.

Prelegentami byli profesjonaliści, na co dzień uczestniczący w życiu człowieka z chorobą psychiczną, a więc lekarze psychiatry, psycholodzy, psychoterapeuci, przedstawiciele Narodowego Funduszu Zdrowia oraz rodziny osób dotkniętych chorobą.

Lubuskie stowarzyszenie działa od ponad dziesięciu lat. Obecnie prezesem jest psychote-



rapeutka Hanna Jezierska, która podczas prelekcji dowodziła, że nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego. Wspierała się wieloma przykładami według naukowych teorii psychiatrycznych, a także bazując na wieloletnim doświadczeniu pracy w hospicjum. Specjalista psychoterapii powiedziała, że bardzo ważne jest rozumienie choroby oraz towarzyszenie choremu. – Pragniemy dawać wsparcie chorym i ich rodzinom, aby mogli w bezpiecznym klimacie dochodzić do zdrowia – powiedziała Hanna Jezierska, twierdząc, że bardzo ważne jest prowadzenie kampanii informacyjnej o cho-

robach psychicznych, edukacji rodziców i opiekunów oraz tworzenie przychylnego im klimatu.

Prezes stowarzyszenia zapewniła, że konferencję zorganizowano ze względu na potrzebę rozwoju opieki psychiatrycznej w Polsce i zapobiegania nagminnej stygmatyzacji osób chorych psychicznie w miejscach pracy i życiu osobistym.

Natomiast lekarz psychiatra Małgorzata Czaja, pracująca w szpitalu w Ciborzu, mówiła o objawach, rozpoznawaniu i leczeniu depresji i schizofrenii. Podczas wykładu słuchacze mieli możliwość zadawania pytań. Interesowali się, czy przy schizo-



frenii pomaga np. słuchanie muzyki albo wychodzenie na spacer. Doktor Czaja zapewniała, że aktywność jest wskazana, zwracała uwagę także na rolę osób najbliższych, które towarzysząc choremu są w stanie szybko zauważyć symptomy zbliżającej się choroby i dzięki temu – wcześniej przeciwdziałać. Podała także siedem zasad dla rodziny i bliskich pacjenta: cierpliwość, unikanie nadmiernej aktywności, unikanie otwartej konfrontacji, unikanie nadmiernego wyrażania emocji, pogodzenie się z sytuacją, zrozumienie choroby i miłość.

Wypowiadali się również przedstawiciele rodzin osób chorujących psychicznie, którzy nierzadko intuicyjnie, bez

wsparcia z zewnątrz, codziennie podejmują heroiczną walkę o wystarczająco dobrą jakość życia dla siebie i swoich bliskich.

Mirosława Kędziora zwróciła uwagę na obowiązujące prawo w Polsce wg, którego rodzina nie może pozostawić chorego w szpitalu, więc w przypadku gdy choroba się nasila, a osoba staje się niebezpieczna, najbliżsi często są bezradni, ponieważ pogotowie ratunkowe nierzadko także odmawia pomocy.

Natomiast przedstawicielka Narodowego Funduszu Zdrowia poinformowała, że powstało w Gorzowie Wlkp. Centrum Zdrowia Psychicznego przy ul. Walczaka 42, które rozpocznie działalność od grudnia, a ma na celu właśnie udzielanie do-

rażnej pomocy osobom chorym psychicznie w ośrodku a także w domu chorego. Wszystko po to, by jeśli to możliwe, zapobiec hospitalizacji.

W przerwie wykładów zaprezentowany został tomik wierszy „Gdy przesypiamy sny” Hanny Krupy i Marka Kołodzieja, uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy, działającego przy Stowarzyszeniu Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski. Były również wystawy rękodzieła artystycznego oraz poczęstunek.

Konferencję patronatem objął prezydent miasta Gorzowa Wielkopolskiego, a rejestrowały Telewizja Lubuska oraz Radio Zachód.

Wanda Milewska

Podopieczni ZOL-u mają wielu, miłych gości

Uczniowie jeleniogórskiej Szkoły Podstawowej Nr 8 z Oddziałami Integracyjnymi po raz kolejny pokazali wielką wrażliwość i troskę o osoby starsze. Z okazji Mikołaja obdarowali pacjentów Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego Caritasu Diecezji Legnickiej w Jeleniej Górze, gdzie przebywa około 90 osób, najczęściej z chorobami wieku starszego.

Grupa uczniów z SP 8 przemierzyła ze św. Mikołajem trzy piętra placówki, gdzie oczekiwali na nich przebywający w ZO-L seniorzy. Zarówno dla obdarowanych, jak i młodzieży – było to niezwykle ważne spotkanie. Każdy czuł się potrzebny i spełniony.

– Odwiedziły nas wrażliwe dzieci, które potrafią się zachować i chętnie nam pomogą w Wigili, którą organizujemy dla naszych podopiecznych – mówiła Dorota Malinowska, terapeutka ZOL-u. – A w planach są kolejne wizyty gości z zewnątrz. Na 28 grudnia jest zaplanowany wy-

stęp Zespołu „Karkonosze” z jaśłkami, 9 stycznia spodziewamy się młodzieży z I klasy I LO im.

Żeromskiego w Jeleniej Górze, a 8 stycznia z występami artystycznymi przyjadą uczniowie z Barcinka. Cały czas staramy się organizować wolny czas naszym podopiecznym, żeby czuli się bezpiecznie, rodzinnie i domowo – dodała Dorota Malinowska.

Przemek Kaczałko



Wspaniałe mamy dla pediatrii

Siła kobiet, które połączyła chęć pomagania potrzebującym sprawiła, że oddział pediatrii w Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej został wyposażony w szereg niezbędnych rzeczy. W połowie listopada br. organizatorki Festiwalu Rodzin „Mamy to” przekazały oficjalnie dary.

Wśród podarowanych rzeczy znalazły się: inhalator, pulsoksymetr, pieluchy tetrowe, termometr bezdotykowy, wodoodporny podkład na materac, stojaki do kroplówki, pościelenie, prześcieradła, kołdry, poduszki, czy koce dla rodziców. W sumie, podczas festiwalu udało się zebrać ponad 4 tysiące złotych, ale to nie jedyne wsparcie ze strony mam, bowiem osobiście włożyły w to wiele pracy – m.in. szyły zasłonki – a całość nie byłaby możliwa bez wsparcia sponsorów i lokalnych przedsiębiorców.

– To już finał naszej akcji, która odbyła się w ramach festiwalu „Mamy to”. Nie przesadzę



mówiąc, że mamy nowy oddział pediatrii – mówiła szczęśliwa Katarzyna Sobczyk – „Mama w mieście Jelenia Góra”. Kobiety mają już kolejne pomysły na działalność na rzecz lokalnej społeczności i wkrótce będą ogłaszać następne inicjatywy.

Organizatorki akcji przyznają, że dzięki podjętym działaniom miały okazję lepiej się poznać, zaprzyjaźnić.

Mamy ogromne szczęście do

ludzi, którzy nas wspierają – dodała K. Sobczyk.

To właśnie zaangażowanie jeleniogórskich mam skłania lokalnych przedsiębiorców do włączenia się w akcję pomocy. Jedną z nich jest firma produkująca naturalne kosmetyki dla dzieci i dorosłych.

– Dzięki inicjatorce festiwalu dowiedziałyśmy się, że oddział pediatrii i noworodków jest potrzebujący – również pod



kątem środków do pielęgnacji dla maluszków. Jesteśmy małym producentem i mało osób o nas wie i pewnie dlatego nikt nie kierował się do nas z prośbą o pomoc, więc zaangażowaliśmy się i mam nadzieję, że współpraca będzie długofalowa – powiedziała Barbara Szatanik z MomMe Cosmetics.

Anna Sinica ze Stowarzyszenia Pomocy Chorym Dzieciom przy oddziale pediatrii WCKiJ przyznaje, że to dla niej wzruszający moment.

– Akcja przerosła moje najśmielsze oczekiwania. Nie spodziewałam się, że ludzie są aż tak cudowni, mają otwarte serca – wyznała Anna Sinica dziękując wszystkim zaangażowanym w inicjatywę mamom. – Dla nas liczy się każda złotówka. Dziękuję też hojnym sponsorom – dodała prezes stowarzyszenia, która zapowiada jednocześnie kolejne Mikołajki na terenie oddziału pediatrii, więc ludzie dobrych serc, którzy chcieliby wspomóc inicjatywę – są proszeni o kontakt. – Proszę z całego serca, żeby wspomóc nas w organizacji. Chciałabym, żeby dzieci otrzymały piękne paczki i z góry dziękuję – dodała A. Sinica.

Przemek Kaczałko



Cudowne, integracyjne Andrzejki

W Miejskim Ośrodku Kultury w Kowarach odbyły się wyjątkowe „Integracyjne Andrzejki”. Wszystko za sprawą imprezy, która została zrealizowana przez Interact Club Jelenia Góra-Cieplice we współpracy z Ochotniczym Hufcem Pracy w Mysłakowicach.

– Gościliśmy dziś między innymi: podopiecznych Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kowarach, przedstawicieli Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Kowarach oraz naszych przyjaciół z Domu Pomocy Społecznej z Miłkowa. Zorganizowanie tego przedsięwzięcia było możliwe dzięki dofinansowaniu z programu Dolnośląskie Małe Granty. Wszyscy bawiliśmy się świetnie i u każdego na twarzy pojawił się uśmiech, a to właśnie przy wspólnej integracji



było naszym celem – podsumowała na gorąco Katarzyna Jęczmieniak, prezydent Interact Club Jelenia Góra-Cieplice

– Nasz klub cały czas się rozwija i ten rok jest dla nas bardzo pracowity – opowiada o najbliższych planach prezydent Interact Clubu. – Naszym priorytetem jest kontynuacja

stałych akcji, którymi są m.in. odwiedziny w Domu Pomocy Społecznej w Kowarach, zaangażowanie się w działalność Świetlicy Przystaan w kowarskim Miejskim Ośrodku Kultury – dodaje.

Klub podejmuje także nowe działania, jednym z nich jest współpraca z Domem Dziecka im. Marii Konopnickiej w Szklarskiej Porębie. Dużą rolę odgrywają także akcje jednorazowe. W najbliższych planach jest udział w finale WOŚP, a w przyszłym roku uczestnictwo w konferencji pokojowej organizowanej przez Interact Club w Izraelu.

– To bardzo ważna inicjatywa, bo w Kowarach mało mówi się o niepełnosprawności i nieczęsto odbywają się imprezy integracyjne. Warto już od najmłodszych lat pokazywać dzieciom pełnosprawnym, że



osoby niepełnosprawne nie są w niczym gorsze, mają jedynie pewne bariery w poruszaniu się czy wykonywaniu różnych zadań. Cieszę się, że młodzież zauważa, że tacy ludzie są w środowisku, że należy im pomagać, wychodzić do nich i włączać ich do wspólnych działań – mówi Sylwia Ciszek, dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Kowarach.

– Nasze dzieci ze szkoły „Lema” są fantastyczne, współpracujemy od wielu lat z Klubem Interact Kowary, który funkcjonuje w ramach Rotary Club Jelenia Góra-Cieplice. Organizujemy różne akcje, a jedną z nich są właśnie dzisiejsze „In-



tegracyjne Andrzejki”. Chcemy pokazać mieszkańcom Kowar, że nie należy się wstydzić niepełnosprawności, że należy żyć

pełnią życia – mówiła Elżbieta Zakrzewska, burmistrz Kowar.

Tomasz Raczyński



Anna Szymanek: jesień życia jest pogodna

Anna Szymanek – artysta malarz i ceramik, nie krępuje się mówić o swoim wieku. Choć skończyła 80 lat, jest aktywna i pogodna. Prowadzi dom otwarty, lubi rozmawiać o twórczości, planuje organizowanie kolejnych plenerów, których ma na swoim koncie ponad sto. Swoją wiedzą wspiera młodych twórców, inicjuje powstawanie nowych miejsc kultury. Relaksuje się również w kuchni, komponując przedziwne potrawy – smakowite i pachnące.

Anna Szymanek twierdzi, że umie się zmobiliować do różnych działań i naprawdę jej się to udało. Chociaż mówi, że teraz to już tylko rysuje i maluje w wyobraźni, to jednak udało jej się w tym roku odtworzyć swoje dzieło zatytułowane „Kolia z kulą”, które uległo zniszczeniu w gorzowskim muzeum, w którym znajduje się jej stała kolekcja.

– W tym roku naprawiałam jeden z naszyjników. To takie ładne słowo, które obrazuje coś drobnego, delikatnego, małego. A to są bardzo duże prace, nawet powyżej metra, zawierają wiele elementów i ważą też sporo. Jedna z prac przekazanych przeze mnie do muzeum została zniszczona przez przypadek, przez nieuwagę, przez nieświadomość czy nie słuchanie moich rad. Zrobił się jeden wielki kołtun. Ponad tysiąc porcelanowych kulek dowolnie poruszanych mieszało się w supły nie do rozwikłania – opowiada artystka. – Tę pracę musiałam



pociąć i robić od nowa. Mimo że już bardzo słabo widzę, zrobiłam dzieło od podstaw, czyli dokonałam repliki.

– Wszystkie moje prace mają charakter kolii, ale nie drobnych, tylko ogromnych rozmiarów. Obecna ma ponad 900 porcelanowych kulek, czasem z dodatkiem porcelitu lub

kolorowej gliny, wszystkie są powiązane i wszystkie się ruszają, umieszczone są na odpowiednich nitkach, tzw. kordach. Najpierw musiałam wykonać rysunek, potem zawiesić na ścianie konstrukcję, do której trzeba było doczepić odpowiednią ilość sznurków i dopiero umieszczać kulki na odpowiedniej wysokości. Wszystkie elementy, oprócz nitek zwanych kordem są wykonane przeze mnie. Nitki musiałam wiązać i ścisnąć, w wyniku czego pokaleczyłam sobie palce. Ale czego się nie robi aby powstało coś pięknego. I powstało dzieło piękniejsze niż oryginalne – stwierdziła z dumą artystka.

Anna Szymanek przez wiele lat była także kuratorem wystaw. Jej obecna stała ekspozycja w Spichlerzu – Muzeum im. Jana Dekerta zawiera rzeźby ceramiczne i malarstwo pastelowe, akrylowe i rysunek. Jest to przegląd jej

twórczości od młodości. Pierwsze prace są z 1957 roku, ostatnie sprzed roku. – Jestem bardzo dumna, że zaproponowano mi tę wystawę, bo dla artysty jest to niezwykle budujące – podkreśla.

Twórczyni przypomniała, że w 2003 roku, po zakończonej wystawie w Pile, kilka jej prac uległo zniszczeniu przez

m.in. nieodpowiednie zapakowanie. Wtedy postanowiła, że całą ceramikę przekaze w darze gorzowskiemu muzeum. Do domu zabrała rysunki i pastele, a transport z ceramiką przybył do gorzowskiej siedziby całkiem niespodziewanie. Jednak ówczesna dyr. Gabriela Balcerzak bardzo się ucieszyła i przygotowała odpowiednie miejsce dla prac Anny Szymanek.

Obecna stała kolekcja jest bardzo bogata, odnowiona i pięknie wyeksponowana. Podobno według muzealników jest jeszcze dopieszczana. Jest odpowiednio dużo miejsca, które pozwala na swobodne oglądanie. Po za tym tej ekspozycji towarzyszy muzyka, którą stworzył muzyk z Krakowa, wykorzystując dźwięki wyeksponowanej ceramiki.

– Na dźwiękach wydobywanych z moich prac ceramicznych artysta, stworzył koncert, nagrał go na płytę i przysłał w prezencie. Ten twórca był kiedyś w muzeum i przypadkowo dotknął



którąś z moich prac, a ona zadzwieczyła, bo to wszystko jest ruchome więc uderza o siebie, a dźwięki porcelany są przepięk-

ne. On się tym zachwycił i zaczął rejestrować, potem zmontował piękny koncert. Gdy zwiedzający wchodzi na salę, wtedy włącza się muzyka utworzona z mojej porcelany – cieszy się artystka i zaprasza wszystkich do przeżywania muzyczno-ceramicznych doznań w Muzeum Spichlerz przy ul. Fabrycznej w Gorzowie Wielkopolskim.

Wanda Milewska

Anna Szymanek urodziła się 26 marca 1937 r. w Starodworcach w województwie nowogrodzkim. Jest absolwentką wrocławskiej Akademii Sztuk Pięknych





NIEWIDOMI NA WARSZTATACH CERAMIKI

Stworzyli cuda z gliny

Ceramika to rzemiosło stare jak świat. Już wiele tysięcy lat przed naszą erą ludzie pierwotni odkryli plastyczne właściwości gliny i docenili jej użyteczność. Od czasu, gdy pierwsze gliniane naczynie przez przypadek wpadło do ogniska, aż po dziś dzień ludzie tworzą ceramiczne naczynia użytkowe, a także przedmioty ozdobne. A jak tworzenie glinianych naczyń poszło niewidomym?

W dzisiejszych czasach, gdy tradycyjne garncarstwo zastąpiła masowa produkcja przemysłowa, na ceramice skupili się artyści, dla których gliniane medium stanowi świetny środek artystycznego wyrazu.

To, co fascynuje w cerami-

ce, to możliwość kształtowania „nowych bytów”. Z glinianej masy powstaje trójwymiarowy namacalny obiekt, który wcześniej istniał tylko w wyobraźni. Ceramika artystyczna to sztuka kompromisu pomiędzy artystyczną wizją, a ograniczeniami narzuconymi przez medium.

Początkiem października bielska Galeria BWA zaprosiła do swojej siedziby przy ul. 3 Maja 11 osoby niewidome oraz słabowidzące na warsztaty ceramiczne – ręcznego formowania ceramiki. Zorganizowane były we współpracy z kołem grodzkim Polskiego Związku Niewidomych w Bielsku Białej. W dwugodzinnych zajęciach udział wzięło dziesięciu uczestników.

Początek to kilka zdań wstę-

pu, krótki instruktarz, obejrzenie dotykem prac, jakie można stworzyć i rozpoczęcie formowania przedmiotów z gliny. Warsztaty prowadzone były przez pracownika bielskiej galerii – instruktorkę Małgorzatę Krzempek.

Najważniejsze, a zarazem najprostsze umiejętności, dzięki którym BYLIŚMY w stanie uformować każdy przedmiot i kształt to: modelowanie gliny, nadawanie im pożądanego kształtu, wałkowanie płatów i formowanie wałeczków.

Każdy z nas kiedyś lepił figurki z plasteliny w ramach zadań szkolnych. Wiedzieliśmy więc, na czym polega takie modelowanie, wałkowanie płatów i wałeczkowanie. Dzięki powyższym umiejętnościom

i z pomocą rozmaitych narzędzi można wyczarować z gliny właściwie wszystko.

Jest tylko jedno „ale”. Glina, w odróżnieniu od plasteliny lub modeliny, pęka wysychając. Na powierzchni wałeczków czy płatów pojawiają się najpierw bardzo drobne, prawie niewidoczne rysy. Gdy zostaną zleceważone, przekształcają się w pęknięcia, a następnie cały element naszej „rzeźby” odpada. Nie wystarczy uformować glinę i czekać na efekt. Formowany przedmiot trzeba gładzić tak długo, aż glina stężeje bez pęknięć. Aby ich uniknąć, należy opóźnić proces schnięcia poprzez zwilżanie powierzchni przedmiotu wodą.

Po godzinnym okresie formowania prac z pomocą instruktorki prowadzącej warsztaty otrzymaliśmy produkt końcowy. Powstały: filiżanka z uszkiem, płaskorzeźby, kubki z uszkami, liść klonu, miseczka, talerzyk, figurka matki z dzieckiem.

Następnie nasze prace, po tygodniowym schnięciu, zostały poddane obróbce cieplnej w temperaturze 1200 stopni (wypalanie), a na kolejnym spotkaniu przeprowadziliśmy SZKLIWIENIE wyrobów. Tak „pokolorowane” przedmioty ponownie trafiły do pieców ceramicznych, aby uzyskać końcowy efekt.

– Pierwszy raz w swoim życiu miałem w ręce glinę, z której można coś fajnego stworzyć. Na początku trochę się tego bałem ale jak coś udało się uformować to spodobało mi się to zajęcie. Z pewnością jeszcze trochę

się tym materiałem pobawię – przyznał po warsztatach jeden z uczestników.

Wszyscy z nas byli bardzo mile zaskoczeni, że udało się stworzyć coś ciekawego, i zadowoleni z końcowych efektów naszej pracy. Była to bardzo

fajna inicjatywa, zaproponowana środowisku osób niepełnosprawnych przez bielską galerię BWA oraz profesjonalnie przeprowadzona przez Panią Małgorzatę Krzempek.

Andrzej Koenig
Niewidomy



Oplaty przez Internet nie dla emeryta...

Gdzie ma robić opłaty za czynsz i media emeryt, który nie radzi sobie z przelewami w sieci, a coraz więcej agencji w Kołobrzegu, firmowanych przez banki jest likwidowanych. Co prawda w mieście jest wiele prywatnych punktów opłat, ale jak wskazują doświadczenia nawet ostatnich tygodni – może wiązać się to z ryzykiem utraty pieniędzy.

Kilkunastu, głównie starszych Czytelników z Kołobrzegu, zaniepokojonych stopniową, ale systematyczną likwidacją punktów opłat i agencji bankowych, firmowanych przez PKO Bank Polski, wskazuje nie bez dania racji, że zwłaszcza dla osób starszych może być to poważny problem.

– Jeszcze do niedawna opłacałem wszystkie moje domowe rachunki m.in. za czynsz, prąd, wodę i gaz w niewielkiej agencji PKO BP, na osiedlu Ogrody. Na naszym osiedlu mieszka kilka tysięcy ludzi, w większości – już tak jak ja – emerytów, którzy nie potrafią robić płatności w Internecie, więc to dla nas poważny problem – mówi 74-letni pan Kazimierz.

Od pewnego czasu zaczął opłacać swoje faktury w najbliższym punkcie PKO BP, przy ul. Budowlanej. Jeździł tam pięć przystanków autobusem.

– Niestety, dowiedziałem się nieoficjalnie od pracowników, że i ta agencja ma być w najbliższym czasie zlikwidowana. Teraz pozostanie mi jeździć do punktu PKO BP aż na ul. Katedralną, gdzie zawsze są ogromne kolejki. Czy z myślą

o ludziach starszych, którzy nie mieli nigdy do czynienia z płaceniem rachunków przez Internet, banki nie mogą pozostawić w naszym mieście chociaż kilku agencji? – pyta emeryt.

Można zrozumieć, że Zarząd PKO BP likwidując agencje opłat



kieruje się głównie rachunkiem ekonomicznym, ale czy biorąc pod uwagę przywiązanie starszych klientów do tej marki i wypracowany przez dziesięciolecia wizerunek, nie powinien wziąć pod uwagę pozostawienia kilku punktów w Kołobrzegu m.in. ze względu na osoby starsze, które zupełnie nie radzą sobie z bankowością internetową?

Iwona Radomska z Centrum

Prasowego PKO BP w Warszawie potwierdza, że agencja przy ulicy Budowlanej znajdująca się w budynku JTS Miasto Kołobrzeg nie może pozostać w obecnej lokalizacji ze względu na zaplanowany przez nowego właściciela gruntowny remont tego budynku. Obecnie trwają poszukiwania nowej, dogodnej lokalizacji dla tej agencji.

Obecnie klienci mogą korzystać: z Oddziału 1 w Kołobrzegu przy ul. Katedralnej 33 A, gdzie znajduje się także bankomat z funkcją wpłatomatu. Oddział jest czynny od poniedziałku do piątku do godz. 17.00 oraz z agencji przy ul. Ratuszowej 12 czynnej od poniedziałku do piątku do godz. 16.00 oraz agencji przy ul. ppor. Edmunda Łopuskiego 1/1 czynnej od poniedziałku do piątku do godz. 17.00. Równoległe z procesem modernizacji oddziałów bank rozwija również sieć urządzeń samoobsługowych.

– Obecnie klienci mogą też korzystać z bankomatów, umożliwiających m.in. wypłatę środków, sprawdzenie salda rachunku, zmianę PIN do karty – podpowiada I. Radomska.

Jolanta Wiatr

**Lista wszystkich placówek i bankomatów dostępna jest na stronie internetowej banku
<https://www.pkobp.pl/poi/?clients=1,2,3>**

Poetyckie wspomnienie Krystyny Brzezińskiej

W jeleniogórskim Osiedlowym Domu Kultury podczas spotkania „Rocznicowo o Nieobecnych” wybrzmiewała poezja zmarłej w czerwcu Krystyny Brzezińskiej. Oprawę muzyczną zapewnił Jej syn Włodzimierz.



Krystyna była jednym z członków założycieli Stowarzyszenia w Cieniu Lipy Czarnoleskiej w 2006 r. Mówiła, że ta przynależność pozwoliła Jej już emerytce, czującej wokół otaczającą po śmierci mamy pustkę, zaktywizować się na nowo.

– Po prostu ożyłam – napisała w wydanej na dziesięciolecie antologii pt. „Dekada kwitnących lip”.

Bohaterkę wieczoru wyróżniała niepowtarzalna osobowość. Skromna, gościnna i urodziwa kresowianka, utalentowana także manualnie, tworzyła, najprościej mówiąc, nawet z patyka dzieła przykuwające uwagę. Zaszczepiła w synu na dobre to, przeciw czemu buntował się jako młodzieniec.

– Idę śladami mamy: piszę wiersze jak mama pisała, jestem masażystą tak jak mama była, ona kochała muzykę ja ją też Kocham – powiedział podczas spotkania syn Włodzimierz.

Wiersze Krystyny Brzezińskiej czytali: Anna Boruta-Lechowicz, Hubert Horbowski,

Urszula Musielak, Maria Pastor, Ewa Pelzer i Magdalena Szczębara i Izidora Anna Pylińska, która autorskie wiersze poświęciła wspomnieniu zmarłej.

Krystyna nas nie opuściła, pozostawiła na zawsze ślad w naszych umysłach i sercach, a czytelnikowi spuściznę powstałą z aktywności twórczej, a była aktywna niemal do ostatnich chwil.



W almanachach wydawanych przez Stowarzyszenie, w Jej wierszach znajdziemy bogactwo marzeń, fantazji, refleksji a przede wszystkim dostrzeganie piękna. Malowała obrazy wersami swoich wierszy, to one pozwoliły słuchaczom przenieść się w świat małej dziewczynki, która z mamą i dwójką rodzeństwa wysiedlona z Wilna musiała jechać do tak zwanej Guberni.

– Pamiętam, że długo wahałam się na co się zdecydować: na ulubioną lalkę, czy na gruby tom „Bajarz Polski”. Wybrałam książkę i to ona była moją edukatorką – napisała w tomiku wierszy „Wybiegam z uśmiechem na spotkanie”, wydanym wspólnie z synem Włodzimierzem.

W tym tomiku Matka z synem prowadzi kilka dialogów, z których dowiadujemy się nie tylko o traumach dziecka, jakich doświadczyła autorka tekstu podczas wojny. W temat dialogu wprowadzili uczestników spotkania syn zmarłej, Włodzimierz i autorka relacji, która wcieliła się w rolę Matki.

Promocja autorskiego, dwupokoleniowego tomiku odbyła się w Sali Błękitnej, Pałacu Schaffgotschów. Natomiast wystawa dziwokształtów tej artystki – w Muzeum Miejskim „Dom Gerharta Hauptmanna” w Jelenie Górze – Jagniątkowie.

Krystyna na siedemdziesiąt lat związała się z Jelenią Górą, z przerwą na pobyty w Krakowie, Karpaczu i Szklarskiej Porębie. Najdłuższy staż zawodowy związał Ją z Jeleniogórskimi Zakładami Farmaceutycznymi. Należała do najaktywniejszych osób Stowarzyszenia w Cieniu Lipy Czarnoleskiej. Jej pasją były książki, muzyka i wędrowki po najbardziej malowniczych, górzystych regionach kraju.

Danuta Mysłek

Fot. Archiwum Danuty Mysłek

Nagroda im. doktora Macieja Lisa przyznana

Piotr Pawłowski został pośmiertnie laureatem Nagrody RPO im. doktora Macieja Lisa 2018. Uhonorowano też stworzone przez niego Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji oraz Fundację Integracja. Człowiek-legenda, człowiek-symbol, będąc na inwalidzkim wózku tworzył innym warunki do godnego życia. Spowodował, że wielu ludzi w Polsce inaczej dzisiaj myśli o osobach z niepełnosprawnością.



Piotr Pawłowski (1966-2018) był twórcą i prezesem Fundacji Integracja i Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji. W wyniku niefortunnego skoku do wody na głowę złamał w 1982 r. kręgosłup. Od tego czasu poruszał się na wózku. Przez ponad 25 lat był aktywnym dziennikarzem, działaczem społecznym, pracującym na rzecz likwidacji barier architektonicznych, cyfrowych, społecznych i prawnych.

– Zrobił tak wiele dla osób z niepełnosprawnościami, stworzył wielkie dzieło w postaci trwałych zmian w świadomości, organizacji pozarządowych działających na rzecz środowiska – podkreślał RPO Adam Bodnar podczas uroczystości wręczenia nagrody (16 listopada 2018 r. we Wrocławiu).

Nagrodę odebrała żona Piotra Pawłowskiego Ewa, prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji. – Wierzę, że dobra energia Piotra jest między nami i pozostanie we wszystkich działaniach, jakie zainicjował na rzecz praw obywa-

Dotychczasowi laureaci
2015 – Sławomir Piechota
2016 – Lidia Lempart
2017 – Marek Wysocki

telskich osób z niepełnosprawnościami – mówiła. Zapowiedziała kontynuowanie działań męża.

Podkreśliła, że jest tym bardziej wzruszona, że tak jak Maciej Lis, Piotr był ogromnie wrażliwy na sprawy innych ludzi. I większą część życia poświęcił ludziom. U podstaw jego działań leżał osobisty dramat, poczucie bezsilności, cierpienia i wielkiej pokory, z czego wkrótce zrodziła się nowa koncepcja na życie. Chciał być koszykarzem a jeden krok zmienił całe dalsze życie, gdy stał się osobą całkowicie sparaliżowaną. Miał wtedy 16 lat. Wtedy wydawało mu się, że jego marzenia pozostały na dnie rzeki. Ale okazało się, że może realizować swoje marzenia.

W uroczystości w Centrum Diakonii i Edukacji im. Marcina Lutra uczestniczyli m.in. ks. Wal-

demar Pytel, zwierzchnik diecezji wrocławskiej kościoła ewangelicko-augsburskiego, rektor UWr. prof. Adam Jezierski, bliscy Macieja Lisa. Byli też obecni laureaci poprzednich edycji nagrody – poseł Stanisław Piechota i Marek Wysocki.

Satysfakcję z kolejnych edycji nagrody im. Macieja Lisa wyraził bp Pytel. – Mamy moment by się zastanowić, co jest w życiu naprawdę istotne, że są osoby, które wskazują nam drogę – mówił biskup. Podkreślał, że patriotyzm to oddanie części siebie dla drugiego człowieka.

Nagroda RPO im. dr. Macieja Lisa została ustanowiona z inicjatywy Rzecznika Praw Obywatelskich w celu uhonorowania pamięci Macieja Lisa (1950-2015) – Pełnomocnika Terenowego RPO we Wrocławiu, doktora nauk prawnych, który aktywnie działał w stowarzyszeniach i organizacjach społecznych, powołanych z myślą o osobach niepełnosprawnych i ubogich. Jest ona przyznawana za szczególne osiągnięcia w dziedzinie obrony praw i interesów osób z niepełnosprawnościami.

Fundatorem Nagrody jest Rzecznik Praw Obywatelskich, ma ona charakter pieniężny. Kandydatów mogą zgłaszać organizacje społeczne i uczelnie wyższe. Nagroda może być przyznawana obywatelom Rzeczypospolitej Polskiej, obywatelom państw obcych lub instytucjom mającym siedzibę na terytorium RP lub za granicą. O przyznaniu Nagrody zdecyduje kapituła, w skład której wchodzi Rzecznik Praw Obywatelskich, przedstawiciel Rodziny Macieja Lisa, Rektor Uniwersytetu Wrocławskiego, Prezydent Miasta Wrocławia oraz Biskup Diecezji Wrocławskiej Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego.

Źródło: RPO

CUKRZYCA

EDUKACJA TERAPEUTYCZNA DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
ZAGROŻONYCH LUB CHORUJĄCYCH NA CUKRZYCĘ

W ramach projektu oferowane
są następujące formy wsparcia:

- Edukacja pierwszorazowa – dla osób z noworozpoznaną cukrzycą, która obejmować będzie podstawowe informacje o cukrzycy, jej kontroli, przyczynach i objawach braku kontroli glikemii oraz możliwych objawach odległych powikłań choroby i sposobach jej zapobiegania.
- Zajęcia reedukacyjne przeznaczone dla chorych zmieniających formę terapii, ze złą kontrolą cukrzycy, epizodami ciężkiej glikemii, z powikłaniami, dla kobiet planujących zajść w ciążę.
- Indywidualne konsultacje z lekarzem-diabetologiem, psychologiem i psychodietetykiem.
- Prelekcje prowadzone przez specjalistów na temat epidemiologii cukrzycy, prawidłowego żywienia, znaczenia wysiłku fizycznego w leczeniu cukrzycy, włączania pacjenta do aktywnej współpracy w procesie samokontroli i samoopieki.

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie proszone są o kontakt telefoniczny 800 700 025 (bezpłatna infolinia) lub osobisty z Biurem KSON – Osiedle Robotnicze 47A, Jelenia Góra, w każdą środę, w godzinach od 15.00 do 17.00. Ilość miejsc jest ograniczona!

Projekt: „Prowadzenie edukacji terapeutycznej dla osób niepełnosprawnych zagrożonych lub chorujących na cukrzycę” współfinansowany jest ze środków PFRON będących w dyspozycji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.



**DOLNY
ŚLĄSK**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

To powietrze nas zabije

Z powodu wdychania szkodliwych cząsteczek obecnych w zanieczyszczonym powietrzu umiera rocznie ponad dwa miliony ludzi. Najbardziej narażone są osoby starsze, dzieci oraz kobiety w ciąży. A według raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) spośród 65 przebadanych miast w Polsce, tylko 6 mieści się w normie: Gdańsk (18 $\mu\text{g}/\text{m}^3$), Elbląg (19 $\mu\text{g}/\text{m}^3$), Koszalin (19 $\mu\text{g}/\text{m}^3$), Zielona Góra (20 $\mu\text{g}/\text{m}^3$) i Olsztyn (20 $\mu\text{g}/\text{m}^3$), a także... Wałbrzych (20 $\mu\text{g}/\text{m}^3$). Pozostałe miasta w Polsce przekraczają normę WHO, a najbardziej zanieczyszczone powietrze ma Kraków.

Jak wynika z raportu WHO, zanieczyszczenia powietrza pochodzą głównie z elektrowni (przede wszystkim węglowych), z silników samochodów, a także z kominów budynków mieszkalnych. A cząsteczki PM10 przedostają się do płuc, a następnie do krwiobiegu, stając się przyczyną chorób: serca, raka płuc, astmy i ostrych infekcji układu oddechowego. Dlatego

w wielu miastach w Polsce ludzie zaczynają chodzić w maskach, ale jak się okazuje, to złudne rozwiązanie problemu.

– To nie jest problem, który da się rozwiązać chodzeniem w masce – mówi Grzegorz Bogdański z Jeleniogórskiego Alarmu Smogowego. – Dziecko takiej maski nie założy. A to zanieczyszczone powietrze jest najbardziej nie-

Jak walczyć z problemem zanieczyszczonego powietrza? – Trzeba zmienić przede wszystkim świadomość społeczeństwa – mówi Grzegorz Bogdański. – Żyjemy bowiem w kraju, w którym ludzie boją się wiatraków, a prawo zabrania ich stawiania w odległości 1-2 km od stref zamieszkania. Tymczasem zatruwanie powietrza jest jeszcze cały czas legalne i dozwolone. Dlatego to ludzie muszą sobie uświadomić, że głównym zanieczyszczeniem powietrza jest właśnie niska emisja czyli to, czym palimy w piecu i jakim autem jeździmy, ma tu kluczowe znaczenie. Ludzie muszą zrozumieć, że jeśli będziemy jeździli kopczącymi autami, ogrzewali swoje domy złym paliwem i piecami niespełniającymi żadnych norm jakości, to będziemy truli siebie, swoje dzieci, swoich najbliższych i sąsiadów.



Tak to wygląda z góry. To nie mgła, to smog. Aktualnie w Jeleniej Górze i okolicach. Zdjęcie jednego z rowerzystów



bezpieczne właśnie dla dzieci, osób starszych i schorowanych. W styczniu 2017 roku z powodu zanieczyszczonego powietrza zmarło o 30 procent więcej Polaków niż w tym samym miesiącu w latach minionych. Według badań – zanieczyszczone powietrze zabija rocznie około 40 tysięcy rodaków. I to są oficjalne dane – dodaje.

Stąd też powstają stowarzyszenia lub grupy nieformalne, które walczą o poprawę jakości powietrza, którego przykładem jest właśnie Jeleniogórski Alarm Smogowy, założony w 2014 roku przez Piotra Leszka. Do niego dołączyli przedstawiciele różnych zawodów: laryngolog, psycholog, informatycy, specjaliści od odnawialnych źródeł energii i wielu innych. Wszyscy działają społecznie, walcząc o czyste powietrze po pracy...

– Któregoś dnia zobaczyłem wskaźniki jakości powietrza w Jeleniej Górze, przeczytałem w internecie o Polskim Alarmie Smogowym i postanowiłem „uruchomić” Jeleniogórski Alarm Smogowy jako społeczną inicjatywę na rzecz czystego powietrza – mówi Piotr Leszek. – Stworzyłem stronę na facebooku i tak poznałem kilka fantastycznych osób: Grzegorza Bogdańskiego, później Joannę Stelmach i Pawła Kuźniara, którym tak jak i mi nie było obojętne, czym oddychają

Jak wynika z raportu WHO w Krakowie roczne stężenie pyłu zawieszonego sięga aż $64 \mu\text{g}/\text{m}^3$ i jest 3,5 razy wyższe niż w Gdańsku. W Rybniku pył zawieszony osiąga $54 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Nowym Sączu $51 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Zabrzu $45 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Katowicach $42 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Dąbrowie Górniczej i Gliwicach $40 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Bielsko-Białej – $36 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Bytomiu, Częstochowie, we Wrocławiu i w Jeleniej Górze $35 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Legnicy – $34 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Warszawie $32 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Gorzowie Wielkopolskim – $31 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Kielcach, Rzeszowie, Płocku i Radomiu $30 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Gdyni $28 \mu\text{g}/\text{m}^3$, w Poznaniu, Łodzi i Kaliszu $29 \mu\text{g}/\text{m}^3$, Włocławku i Gdyni – $28 \mu\text{g}/\text{m}^3$, Lublinie – $27 \mu\text{g}/\text{m}^3$, Bydgoszczy – $26 \mu\text{g}/\text{m}^3$, Białymstoku i Toruniu – $24 \mu\text{g}/\text{m}^3$, Szczecinie – $23 \mu\text{g}/\text{m}^3$, Suwałkach – $21 \mu\text{g}/\text{m}^3$.

i którzy chcieli coś zrobić dla ludzi w całej kotlinie. Teraz w naszej ścisłej grupie mamy jeszcze Piotra Pęcherza i Daniela Chojnackiego, a także dziesiątki fantastycznych innych osób, które działają nieformalnie w JAS, ale propagują ideę czystego powietrza. Dzięki tym osobom zebraliśmy ponad dwa tysiące podpisów pod petycją do Marszałka Województwa Dolnośląskiego dla podjęcia uchwał antysmogowych dla Dolnego Śląska. I tak od kilku lat z sukcesem udaje nam się zmieniać świadomość mieszkańców, jak i urzędników. JAS jako społeczna inicjatywa nie korzysta z żadnych subwencji czy finansów publicznych. Wszystko co robimy, robimy za swoje własne pieniądze. Poświęcamy swój prywatny czas. Nie mamy tu etatów i zysków. Po prostu społecz-

Ponad 90 procent ludności świata żyje w miejscach, w których poziom zanieczyszczenia powietrza jest wyższy, niż uznawany za dopuszczalny. Najbardziej narażone na skażenie są kraje o najszybszym wzroście gospodarczym, czyli: Iran, Indie, Chiny, Pakistan i Mongolia. Najzdrowsze powietrze jest w miastach Kanady i USA. Polska znalazła się na 20. miejscu listy najbardziej skażonych państw. Roczne stężenie PM10 osiąga u nas $33 \mu\text{g}/\text{m}^3$.



Jeżowska niska emisja

nie pracujemy, chociaż to wielu osobom wydaje się dziwne – dodaje Piotr Leszek.

A efektów tej społecznej pracy mają naprawdę wiele. Poza wspomnianą uchwałą antysmogową dla Dolnego Śląska, zlikwidowali kopający komin zakładu Zorka, która obecnie została podpięta do miejskiej ciepłowni, wywalczyli wprowadzenie darmowego parkowania dla aut elektrycznych i zmniejszenia opłat dla hybryd w Jeleniej Górze, w szkołach pojawiły się tablice informujące o stanie powietrza, a nauczyciele mają zakaz wyprowadzania dzieci na dwór w szkołach i przedszkolach po przekroczeniu stanu alarmowego. Na tablicach elektronicznych na przystankach autobusowych jest informacja o stanie powietrza (dobry/umiarkowany/zły/bardzo zły), szczegółowa elektroniczna tablica informacyjna pojawiła się na budynku Straży Miejskiej, aktualna informacja o stanie powietrza w Jeleniej Górze jest na stronie Urzędu Miasta. W mieście rozwieszone zostały bilbordy z hasłami „Nie pal śmieci”, wydrukowano ulotki informa-

cyjne, ale przede wszystkim zmieniła się świadomość ludzi.

– Dzięki naszym staraniom Miasto uczestniczy w programie, w ramach którego dopłaca mieszkańcom do wymiany pieców nie spełniających wymogów, a mieszkańcy sami zaczęli dzwonić do straży miejskiej informując o podejrzeniu spalania odpadów – mówi Grzegorz Bogdański.

– Dzięki temu udało się złapać na gorącym uczynku tych, którzy palą meblami czy byle czym zaturowując nasze powietrze. Straż miejska przeprowadziła też kontrolę warsztatów samochodowych na terenie Jeleniej Góry, aby zapobiec przypadkom spalania oleju silnikowego w przerabianych piecach. Miasto zadeklarowało budowę 4 stacji do ładowania pojazdów elektrycznych – dodaje Piotr Leszek.

Ponadto JAS tworzy interaktywną mapę „zadymiarzy” – na której są nanoszone zdjęcia najbardziej kopających domów/zakładów, zdjęcia przesyłane przez samych mieszkańców. Jeden z zakładów zanieczyszczających powietrze (i złapany na gorącym uczynku na paleniu odpadów) zobowiązał się też do ufundowania nagród dla szkół w konkursie o smogu.

Angelika Grzywacz-Dudek

Fot. Archiwum

Angeliki Grzywacz-Dudek

„Słoneczna Kraina” w Cieszynie

Do przedszkola terapeutycznego uczęszczają dzieci w różnym stopniu niepełnosprawne pod względem fizycznym lub umysłowym. Jeśli zastanawiacie się, jakie korzyści może przynieść dziecku uczęszczanie do przedszkola integracyjnego, przekonajcie się, jak działa placówka tego typu.

Ideą przedszkoli terapeutycznych jest wyrównywanie szans rozwojowych dzieci, u których zauważono trudności rozwojowe lub niepełnosprawność. Zadaniem przedszkola i nauczycieli jest zapewnienie dzieciom niepełnosprawnym jak najlepszych warunków do rozwoju oraz najlepsze przygotowanie do nauki w szkole.

Na terenie całej Polski działa wiele takich miejsc skupiających swoje działania na edukacji dzieci niepełnosprawnych z różnymi dysfunkcjami. Kilka miesięcy temu z inicjatywy prywatnego przedsiębiorstwa oraz Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego powstało w Cieszynie pierwsze na terenie Cieszyna przedszkole terapeutyczne „Słoneczna kraina”.

W Polsce znane są placówki edukacyjne funkcjonujące na terenie uczelni wyższych. Ich celem jest jednak opieka nad pociechami pracowników naukowych i studentów. W przypadku Cieszyna, głównym celem jest zapewnienie wszechstronnego rozwoju dzieciom o specjalnych potrzebach edukacyjnych w oparciu o najlepsze metody



terapeutyczne, których skuteczność jest lub będzie potwierdzona rzetelnymi badaniami naukowymi. To pierwszy taki ośrodek w Polsce, w którym nauka i praktyka pedagogiczna znalazły się w jednym miejscu.

Oferta przedszkola wyróżnia się prowadzeniem dla dzieci innowacyjnych zajęć. Nowością jest nadzór pedagogiczny, który sprawują pracownicy naukowcy z kraju oraz z zagranicy. Głosem doradczym jest Rada Naukowa Przedszkola, w skład której wchodzi profesorowie i doktorzy wspierający i nadzorujący naukowo oraz metodycznie pracę edukacyjno-terapeutyczną przedszkola.

Program placówki stanowią nie tylko zajęcia wynikające z podstawy programowej Ministerstwa Edukacji Narodowej, ale również autorskie programy oraz metody pracy, które są wdrażane do polskich warunków.

Dbając o jak największy komfort, bezpieczeństwo oraz spokój przedszkolaków, bez zakłócania ich procesu edukacyjnego, placówka zastosowała szereg innowacyjnych rozwiązań, np. lustra fenickie. Dadzą one możliwość nie tylko swobodnego prowadzenia badań, ale również obserwacji dzieci przez rodziców. Dla samych rodziców w ofercie przedszkola przewidziane są również dodatkowe zajęcia, z zakresu wzbogacania ich wiedzy na temat stymulowania rozwoju dzieci. W sytuacjach trudnych będą mogli oni liczyć również na fachową pomoc i wsparcie.

Dyrektor przedszkola dr Sylwia Wrona mówi: „Naszą misją jest stworzenie placówki o wyjątkowym klimacie dla swoich podopiecznych i ich rodziców. Na pierwszym planie stawiamy



relacje międzyludzkie: pomiędzy dziećmi, rodzicami, personelem i przedstawicielami świata nauki. Głęboko wierzymy, że odpowiednio zorganizowana przestrzeń sprzyjająca zaangażowaniu dzieci w poznawanie otaczającego go świata, przyniesie wymierne korzyści dla nich samych. Odpowiedni dobór metod pracy oparty na badaniach naukowych w mojej opinii będzie stanowił solidny fundament proponowanych działań. Dlatego serdecznie zapraszam do naszej „Słonecznej Krainy”.

Nie jest to pierwsza taka instytucja skierowana dla dzieci,

które potrzebują pomocy od pierwszych miesięcy swojego życia. W cieszyńskim terapeutycznym przedszkolu „Słoneczna Kraina” naprawdę pracują osoby, dla których pomoc nam – niepełnosprawnym jest ważna.

Z własnego doświadczenia: pomimo że jestem osobą niewidomą kilka razy byłem na terenie cieszyńskiego Uniwersytetu Śląskiego i naprawdę nie dziwię się rodzicom coraz większego zainteresowania tą placówką i powierzania swoich pociech w ręce „Słonecznej Krainy”.

Andrzej Koenig
niewidomy



Wielkie rocznice niezwykłego człowieka

30-rocznicę nadania Orderu Uśmiechu przez dzieci i 70. urodziny – takie jubileusze świętuje w tym roku Ryszard Kiełek z Jeleniej Góry. Człowiek wielkiego serca, który całe swoje życie poświęcił dla chorych i potrzebujących dzieci. Po latach jego pracy jako wolontariusza doceniono jego działania przyznając mu liczne tytuły i honory. – Nie dla odznaczeń działam, służenie dzieciom to moja woda do picia – mówi Jubilat.



Na początku grudnia jego macierzysta Szkoła Podstawowa nr 7 w Jeleniej Górze wyprawiła dla Ryszarda Kiełka piękną uroczystość, na której poza piosenkami i wierszami poświęconymi wolontariuszowi, odnowiona została jego przysięga jako Kawalera Orderu Uśmiechu. Nie obyło się bez wspomnień jubilata, który ze łzami w oczach wspominał swoje pierwsze działania na rzecz dzieci chorych i potrzebujących.

Życiowa misja

W latach 70. i 80., mieszkając w Warszawie, był dyrektorem fundacji „Uśmiech dziecka”, która m.in. finansowała operacje czy szukała mieszkań dla dzieci z ubogich rodzin. Ryszard Kiełek prowadził też m.in. akcje SOS dzieciom, organizował obozy integracyjne dla dzieci niepełnosprawnych, wysyłał pod ręczniki polskim dzieciom z Wilna i Lwowa.



– Pamiętam, jak trafiłem do hospicjum w Międzyzlesiu, kiedy jadąc z misiami pluszowymi do dzieci w dzień Bożego Narodzenia zepsuł nam się samochód – opowiadał Ryszard Kiełek podczas 30-lecia Orderu Uśmiechu. – Stanęliśmy przy tym aucie o 12.00 w południe, bez telefonów (których kiedyś nie było) bez pomocy i pomysłu co dalej. I wtedy podeszła do nas zakonnica i zapytała, co my robimy w tym miejscu. Powiedzieliśmy, że jedziemy z misiami do dzieci, ale zepsuł nam się samochód. A ona zaprosiła nas do ośrodka, o którym nigdy nie słyszałem. Wszedłem i zobaczyłem bardzo chore dzieci, opuszczone nawet przez najbliższych. Kiedy daliśmy im te misie, na ich schorowanych buziach pojawił się uśmiech. To było niesamowite. Wtedy poczułem, że to co robię ma sens. Dziękowałem Bogu, że ten samochód nam się zepsuł i że trafiłem do takiego miejsca. I takich zdarzeń w trakcie mo-

jej wieloletniej działalności było więcej – wspominał.

Do dzisiaj Ryszard Kielek odwiedza szpitale i hospicja dla dzieci, a także szkoły, przedszkola i ośrodki opiekuńcze, w których czyta dzieciom bajki. – Człowiek jest tyle wart, ile może pomóc drugiemu człowiekowi – mówi. Po powrocie w rodzinne strony, prowadził ośrodek w Sosnowce „Uśmiech dziecka”, gdzie organizowane były kolonie dla dzieci z niezamożnych rodzin.

Czyta i zachęca do czytania

Ryszard Kielek od wielu lat jest wolontariuszem działającym na rzecz dzieci, a od 20 lat czyta i zachęca do czytania, promuje regionalnych pisarzy, uczy jak pomagać innym i szanować się wzajemnie.

30 lat temu za swoje serce został uhonorowany tytułem Kawalera Orderu Uśmiechu. – Od samego początku służenie dzieciom sprawiało mi ogromną przyjemność – mówi Ryszard Kielek. Od wielu lat jego sztandarowym działaniem jest czytanie dzieciom. Za te działania w 2011 roku odebrał dyplom i order uznania za najlepiej przeprowadzoną kampanię społeczną „Cała Polska czyta dzieciom”, a rok później został jednym z 25 laureatów tej akcji. – Wiem jaką moc ma czytanie

książek i rozmowa z najmłodszymi – mówi nasz bohater. – Czytanie dzieciom nie pozwala mi się zestarzeć, mimo że w maju skończyłem 70 lat. Dlatego zachęcam innych, by choć pół godziny dziennie czytali swoim pociechom. To zbliża rodziców i dzieci do siebie, uczy najważniejszych wartości – dodaje mieszkaniec Jeleniej Góry i Karpacza. – Zawsze powtarzam, że nie dla



orderów i fanfar działam na rzecz dzieci, ale skoro doceniono moje działania, to niech one służą za przykład. Motywują i zaszczepiają chęć pomocy w innych. To bardzo miłe i dające dodatkową motywację i inspirację. Tę piękną nagrodę dedykuję przede wszystkim dzieciom, którym miałem szczęście czytać w szkołach, przedszkolach, szpitalach, sanatoriach czy ośrodkach opiekuńczych, a także dyrekcjom placówek oraz szkolnym i miejskim bibliotekarzom naszego regionu,

którzy okazali mi przychylność i życzliwość. Cieszę się, że mogę być „Ambasadorem Czytelnicstwa” – dodaje laureat. W ostatnich latach otrzymał też tytuł „Miłosiernego Samarytanina” i „Wielkiego Przyjaciela Dzieci”.

Marzenia dla innych

Obecnie Ryszard Kielek jest na emeryturze i każdą wolną chwilę spędza na czytaniu dzieciom. Wydał również dwie swoje książki. Pierwsza, która ukazała się w 2000 roku „Jak zostać bogatym” opowiada o wolontariacie i działaniu na rzecz innych. Druga – „W imię czego”, o przesiedleniach Polaków ze Wschodu na nasze tereny – ukaże się niebawem, a dochód z jej sprzedaży zostanie przeznaczony dla niepełnosprawnych dzieci i młodzieży z Fundacji „Sedeka”. W tym roku ukazał się również zbiór jego poezji „Serce na dłoni czyli wiersze sercem i duszą pisane”.

– Służenie dzieciom to moja woda do picia – mówi metaforycznie Ryszard Kielek i dodaje: marzę o tym, by na świecie było jak najmniej biednych i chorych dzieci, by wszystkie były zawsze uśmiechnięte, by miały szczęśliwe rodziny. A dla siebie chciałbym, by jak najdłużej dopisywało mi zdrowie, żebym mógł dalej realizować swoją misję...

Angelika Grzywacz-Dudek



Listy pani Ziuty

Relikt przeszłości?

Wybory nie wpłynęły dobrze na mój organizm. W czasie ciszy wyborczej martwiłam się, że mój faworyt dostanie rozwolnienia na skutek podstępnych działań konkurentów, a ja się o tym nie dowiem i nie będę mogła mu pomóc. W celu uspokojenia nerwów kupiłam nawet butelkę alkoholu bez laktozy, ale niewiele pomógł. Jedynie mój ślubny się ululił, za co był mi wdzięczny przez ponad tydzień. Doszło do tego, że chciał spełnić obowiązki małżeńskie. Zrezygnowałam, bo nie pora na to, gdy ważą się losy samorządności.

Zaczęłam się zastanawiać czemu cisza wyborcza ma służyć. Przecież chyba nie chodzi o to, aby obywatel w zamkniętym pomieszczeniu, o chlebie i wodzie, wśród wonnych kadzidełek medytował nad tym komu

narysować krzyżyk. Jej realizacja także budzi wiele zastrzeżeń. Obowiązuje właściwie tylko radio, telewizję i częściowo prasę, bo w niedzielę gazety i tak się nie ukazują. Podobizny reklamujące kandydatów wiszą sobie spokojnie w czasie ciszy i mają prawo. Ich zrywanie traktowane jest jako incydent. A przecież zrywający dbają o to, aby nie było w tych dniach agitacji. Powinni dostać od miejscowego komendanta policji po zegarku, a nie po mandacie! W internecie nie znikają informacje o tym, za co jakiś kandydat kupił sobie nowy odkurzacz i po co odwiedza od czasu do czasu blondynę o bujnych przednich amortyzatorach. Pojawiają się też nowe z zagranicznych serwerów, a ich nadawców można cmoknąć w przysłowiową górną i dolną łysinę.

Są wydarzenia trudne do zakwalifikowania. Jeśli przykładowo kandydat siedzi sobie na składanym krzeselku przed lokalem komisji wyborczej i obdarza płomiennym uśmiechem

wchodzących do środka, to czy jest to naruszenie ciszy wyborczej? Przecież on nic nie mówi i tym samym nikogo do niczego nie namawia.

Pojawiły się w tym roku nieśmiałe głosy, które w pełni popieram, że cisza to przeżytek, że może by tak ograniczyć ją tylko do zakazu publikowania sondaży. Kandydaci niech się kłócą, szarpią za klapy świątecznych marynarek. Wyborcy z przyjemnością popatrzą. Oby tylko nie używali słów uznanych za obraźliwe, takich jak chociażby „konstytucja”.

Gwoli sprawiedliwości muszę stwierdzić, że cisza wyborcza ma i swoje pozytywne strony. W trakcie jej trwania odwiedzi mnie reprezentanci jednego z wyznań religijnych i jak zwykle zaproponowali rozmowę na trudne tematy o życiu i śmierci. Poinformowałam ich, że dzisiaj to niemożliwe, bo trwa cisza. Ich osłupienia nie da się opisać. Pewnie trzymają ich do dzisiaj.

Ziuta Kokos

Sanatorium na kieszeń każdego emeryta?

Atrakcyjne wyjazdy do renomowanych sanatoriów na Ukrainie: w Truskawcu i w Odessie – już kolejny rok z rzędu organizuje Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy w Kołobrzegu. I to nie tylko dla swoich członków. Zapisać może się każdy.

Sanatoria w Truskawcu i Odessie zatrudniają wielu lekarzy specjalistów, balneologów, itp. i cieszą się ogromną renomą w całej Europie związaną ze skutecznym leczeniem m.in. chorób płuc, przewodu pokarmowego, skórnych, nerwowych, reumatycznych i nie

tylko. Kuracjusze, którzy zdecydowali się na wyjazd do sanatorium na Ukrainie, mogą liczyć na doskonałe warunki pobytu i nowoczesną bazę zabiegową. Co bardzo istotne – ogromną zaletą są umiarkowane ceny i stosunkowo niskie koszty pobytu, finansowo dostępne dla każdego polskiego emeryta. Obecnie przyjmowane są zapisy na kurację w Sanatorium Południowym w Truskawcu.

Są też zapisy na kurację w sanatorium Biała Akacja w Odessie – w tym jednym przypadku nasza decyzja o wyjeździe na kurację musi zapaść najpóźniej do

12 grudnia. W Odessie kurację zaplanowano w terminie od 3 do 17 maja 2019 roku.

Kto może zapisać się na wyjazd? – *Każdy emeryt lub rencista – nie tylko z Kołobrzegu i powiatu kołobrzieskiego, ale z miast w całej Polsce np. z Krakowa, Wrocławia, Warszawy czy Jeleniej Góry. Wystarczy, że się z nami skontaktuje – informuje Włodzisław Szeniuch z PZERiI w Kołobrzegu.*

W sprawie wyjazdu do sanatorium na Ukrainie zainteresowani mogą zasięgnąć informacji we wtorki i czwartki od godz. 9.00-12.00 pod tel. 94 35 412 08 lub osobiście w kołobrzieskiej siedzibie PZERiI przy ul. Granicznej 7.

Jolanta Wiatr

WAŻNIEJSZE STRONY INTERNETOWE

Kontynuując nasz cykl podpowiadamy Czytelnikom, gdzie można załatwić nurtującą Was sprawę. W niniejszym wydaniu przygotowaliśmy zestaw stron internetowych ważnych organizacji i instytucji, które zajmują się pomocą osobom niepełnosprawnym.



● **www.radiokson.pl** – strona radia, prowadzonego przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Za pośrednictwem strony można słuchać audycji, przygotowanych przez naszych dziennikarzy. W studiu jest wiele gości, którzy radzą, m.in. jak bezpiecznie poruszać się w górach, jakie są nowoczesne zabiegi rehabilitacyjne itp. Przegapiłeś coś? Nie szkodzi, znajdziesz tu pełną bazę archiwalnych audycji.

● **www.gov.pl/cyfryzacja** – strona Ministerstwa Cyfryzacji. Tu dowiesz się, jakie działania podejmuje rząd w kierunku przełamywania barier elektronicznych, czyli o wszelkich

ułatwieniach w dostępności do internetu, o cyberbezpieczeństwie itp.

● **www.policja.pl** – strona polskiej policji. Szczególnie polecamy zakładkę „żyj bezpiecznie” i podzakładkę „seniorzy”, gdzie możemy znaleźć szereg porad, m.in. jak nie dać się oszukać metodą „na wnuczka”. Na stronie jest także zakładka „prawo” oraz link do Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, dzięki której można złożyć zawiadomienie o popełnionym przestępstwie. Internauci wskazują też dzięki wysypiska oraz miejsca gromadzenia się młodzieży zagrożonej demoralizacją.

● **www.brpd.gov.pl** – czyli strona Biura Rzecznika Praw Dziecka. Rzecznik podejmuje działania na rzecz zapewnienia dziecku pełnego i harmonijnego rozwoju. Przedmiotem troski Rzecznika są wszystkie dzieci; szczególną opieką otacza dzieci niepełnosprawne, które mają utrudniony start życiowy. Na stronie aktualne wystąpienia rzecznika, ważne numery telefonów (m.in. telefon zaufania), a także pełna treść Konwencji praw dziecka.

● **www.kolejki.nfz.gov.pl** – Ogólnopolski Informator o Czasie Oczekiwania na Świadczenia Medyczne. Można tu sprawdzić, ile trzeba czekać na podstawowe oraz bardziej skomplikowane zabiegi (np. na endoprotezę biodra), refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Praktyczna i intuicyjna porównywarka szybko wykaże, w których szpitalach są kolejki, a w których podobne zabiegi wykonuje się niemal od ręki. A jeśli terminy nie są prawdziwe (co czasem się zdarza), pacjent może to zgłosić do Narodowego Funduszu Zdrowia.

Zebrali: R. Z.

KRZYŻÓWKA z KSON-em

Nr 27

HINDUSKI BOGA CZ		DZIWAK		INWALIDA NA WOZKU			HEROS		WCIĄGA PŁYWAKA	ODMIANA PAWIANA	
PŁACZEK, MAZGAJ		UKŁAD WIRUJĄCY		ANGIELSKA PIWIARNIA			LEŚNY BÓZEK (MIT. GRECKA)		NP. ŻYŁA KWARCOWA W GRANICIE	I TUMAK I KAMIONKA	
						KURATELA DOGLĄDANIE					
OŚCIEŃ						DO POŁOWU WIELORYBOW					
DWU- KADŁUBOWA ŁÓDZ						MIASTO W CHORWACJI (NAD ADRIA- TYKIEM)					
								GLINOWIEC, MIEKKI, SREBRZYSTY METAL (L.A. 49)			
PIERWSZE TWORZYWO SZTUCZNE							PIOTR, MARSZAŁEK, STRONNIK BONY				
LIŚCIASTY LAS NA BAGNACH								POŻYWKA DO HODOWANIA BAKTERII		AROMATYCZNY TRUNEK Z RYZU LUB DAKTYLI	
	BRAT PROMETEUSZA, DZWIGAŁ SKŁEPNIENIE NIEBESKIE		ZAMIENIE STRYJEK SIEKIERKĘ NA...					STAROŻYTNE PANSTWO W GRUZJI			
			ZAMEK, EKLER		MIJESCE ODPRAW LOTNICZYCH						PIĘKNA UCZEST- NICZKA ŁOWÓW KALIDONSKICH (MITY GRECKIE)
							CZŁONEK LUDU ZASIEDLA- JACEGO W STAROŻYTN. PŁW. IBERYJSKI				
PAN- STWO NAD ME- KON- GIEM	STRU- GA, RU- CZAJ	ROŚLINA PASTEWNA					ZAŁOŻENIE, CZĘŚĆ DOWODU LEGENDARNY POLSKI WŁADCA				
		ROLA FILMOWA SYLWESTRA STALLONE				IMIE MĘSKIE	DAWNY STATEK ZAGŁOWY				
ZŁOTA RYBKA							MIESZKANKA TEHERANU	PRZYMERZA LUB NOEGO	JEDNOSTKA KĄTA PŁASKIEGO	MIEJSCOWOŚĆ UZDROWIS- KOWA	
CHATA GORALI KAUKASKICH											
	MORSKI PTAK		DELFIN Z AMAZONKI								
	HERBATA Z MLEKIEM		ALKOHOŁOWY NAPÓJ Z KUMYSU								
	KETON O ZAPACHU IRYSA								GATUNEK ANTYLOPY		
									DAWNY INSTRUMENT STRUNOWY		
							DRZAZGA, ZADZIOR				
		OSZCZEP STARO- ŻYTNYCH GREKÓW					ŚLINK				
							WALUTA LAOSU				
DAWNA ROSYJSKA JEDN. DŁ.	100 M ² POLA		TIUŁKA, MORSKA RYBA ZE ŚLEDZIO- WATYCH					SZCZĘŚLIWY TRAF (POTOCZNIE)			
GAT. TAPIRA											
					MIASTO W USA STOLICA STANU GEORGIA (ZNANE Z OLIMPIADY)						

Litery z wyróżnionych pól utworzą rozwiązanie. Hasło należy wpisać w miejsce obok, wyciąć, przykleić na kartkę pocztową i przesłać na adres redakcji: Niepełnosprawni Tu i Teraz, ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra z dopiskiem „Krzyżówka nr 27”, bądź przynieść osobiście, w terminie do 15 STYCZNIA 2019 r. Spośród nadesłanych odpowiedzi rozlosujemy nagrodę – niespodziankę. Ze zwycięzcą skontaktujemy się telefonicznie bądź drogą mailową. Nagrody w konkursie przekazał KSON oraz Wydawnictwo AD REM. Autorem krzyżówki jest Henryk Suchodół.

ROZWIĄZANIE

Moje dane osobowe:

imię i nazwisko:

adres:

telefon (mail):

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Centrum Informacji oferuje osobom niepełnosprawnym, rodzinom, opiekunom oraz pracodawcom i instytucjom zainteresowanym problematyką rehabilitacji społeczno-zawodowej bezpłatnie:

- porady i informacje w zakresie problematyki społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych
- porady prawne
- porady psychologa
- pośrednictwo pracy z możliwością korzystania z ofert pracy
- porady Społecznego Rzecznika Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej
- porady mediatora sądowego
- porady asystenta rodziny
- porady dietetyka

**CENTRUM CZYNNE JEST:
PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 10.00-16.00**

tel. 75 752 42 54, 795 650 990

infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! **info@kson.pl**

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Radca Prawny

Mateusz NOWAK

Radca Prawny

Bernadetta BASZAK

Psycholog

Ewa KNYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego

Alicja MROCZKOWSKA

Dietetyk

Paulina DOBROWOLSKA

***Bezpłatne porady prawne dla
osób niepełnosprawnych***

*(terminy porad uzgadniane
w biurze KSON lub telefonicznie)*

INFORMACJE I ZAPISY

w biurze KSON

ul. Osiedle Robotnicze 47A,
tel. 75 752 42 54

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

Coś Cię denerwuje, chcesz zabrać głos w ważnej sprawie, opisać własne przeżycia, podzielić się doświadczeniami? Czekamy na listy, spostrzeżenia, artykuły dotyczące problematyki osób niepełnosprawnych.

Materiały prosimy przesyłać pod adres:

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,
ul. Osiedle Robotnicze 47A,

58-500 Jelenia Góra z dopiskiem „BIULETYN”
lub drogą elektroniczną na adres: biuro@kson.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmian redaktorskich w nadesłanych artykułach.

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIÓGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki

w godz. 11.00-13.00

i czwartki w godz. 13.00-15.00

w biurze Karkonoskiego Sejmiku

Osób Niepełnosprawnych

Osiedle Robotnicze 47A

w Jeleniej Górze

Zapraszamy do Karkonoskiego Klubu Seniora i Wolontariusza!



HOSPICJUM DOMOWE DLA OSÓB DOROSŁYCH

Wskazania do objęcia pacjenta opieką hospicyjną w warunkach domowych:

- choroby nowotworowe (C00-D48)
- choroby wywołane przez ludzki wirus upośledzenia odporności - HIV (B20-B24)
- następstwa zapalnych chorób ośrodkowego układu nerwowego (G09)
- układowe zaniki pierwotne zajmujące ośrodkowy układ nerwowy (G10-G13)
- kardiomiopatia (I42-I43)
- niewydolność oddechowa niesklasyfikowana gdzie indziej (J96)
- owrzodzenie odleżynowe (L89)
- stwardnienie rozsiane (G35)



ZGŁOSZENIA DO OPIEKI

Zgłoszeń do opieki można dokonywać telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 14.30 pod następującymi numerami telefonów:

71 352 84 00 wewnętrzny 100

na terenie Jeleniej Góry i powiatu jeleniogórskiego

570 760 800

oraz całodobowo mailem: hospicjum@bczwroc.pl

Wesprzyj Hospicjum Bonifratrów

Przeznacz 1% na rzecz Fundacji Św. Jana Bożego KRS: 0000134759, cel szczegółowy: HOSPICJUM lub wpłać darowiznę na konto:

62 1090 1258 0000 0001 2324 5081



RADIO PEŁNE PASJI

☎ 690 680 050
e-mail: radio@kson.pl
facebook.com/radiokson

Korzystając z telefonu komórkowego można wysłać SMS na nr. 690-680-050 o treści "Link do radia". Wiadomością zwrotną otrzymają Państwo sms'a z linkiem uruchamiającym Radio KSON

SŁUCHAJ NAS NA: www.radiokson.pl



Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych ul.. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra